

616.8498

อ 463 ม

8.5

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

ของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

19 S.ศ. 2539

ปริญญาโท

ของ

อะริยา วงศ์วิศว์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

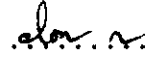
พฤษภาคม 2539

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ป. 52113

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน

(ศ.ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์)

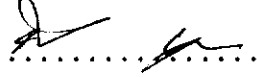
.....  กรรมการ

(ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง)

คณะกรรมการการสอบ

.....  ประธาน

(ศ.ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....  กรรมการ

(ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ.สมเจตน์ อภิณหรัถีกา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจและความเอื้ออาทรเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และนายแพทย์พรเทพ แซ่เฮ้ง ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเจตน์ อภิณฑร์รักษา ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

ขอขอบพระคุณทีมงานของกองบริการแนะแนวและจัดหางาน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการวิจัย และขอขอบคุณบุคลากรของ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ-คุณแม่ และครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้การสั่งสอนอบรม เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้โดยสมบูรณ์

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ จิตวิทยาการแนะแนว ที่ได้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย มาโดยตลอด

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณณัฐกร ปลั่งศิริ ที่กรุณาให้คำแนะนำการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อการพิมพ์และแปลผลการวิจัยในครั้งนี้

อะริยา วงศ์วิศว์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึก	
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับ	26
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	42
ประชากร	42
กลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	44
แบบแผนการทดลอง	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล	51
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	53
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล	53
	ผลการศึกษาค้นคว้า	53
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	65
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	65
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	65
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	65
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	66
	การดำเนินการทดลอง	66
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	67
	อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	67
	ข้อเสนอแนะ	70
	บรรณานุกรม	72-77
	ภาคผนวก	78-131
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	132

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนบุคลากรจำแนกตามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน.....	43
2 แบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design	50
3 จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ของบุคลากรจำแนกตามอาการ	54
4 การเปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกรอไหวอย่างเป็นระบบ	64
5 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล	88

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงถึงรูปแบบการฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ	14
2 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก	15
3 แสดงวงจรการนอนหลับในผู้ใหญ่.....	28

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ตลอดชีวิตคนเรา เราใช้เวลาไปในการหลับนอนราว 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมดของชีวิต (เสนอ อินทรสุขศรี. 2530 : 37) ร่างกายของคนเราเมื่อ تراกตรำงานมาทั้งวันก็ย่อมที่จะต้องอ่อนเพลียเป็นธรรมดา ฉะนั้นการได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตสำหรับทุก ๆ คน (มูทิกา ตระกูลวงษ์. 2533 : 27) ปัจจุบันสภาพสังคมไทยกำลังอยู่ในยุคแห่งความเปลี่ยนแปลง ได้มีการรับเอาวัฒนธรรมและความเจริญทางเทคโนโลยีตะวันตกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายด้านทั้งทางด้านการศึกษา ด้านการเมืองและวัฒนธรรมด้วยเหตุนี้ จึงทำให้คนต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม (ธงชัย สุขดี. 2532 : 1) เมื่อบ้านเมืองมีความเจริญรุ่งเรืองมาก ๆ ยิ่งในนครหลวงใหญ่ ๆ ขนาดความเจริญเกือบจะถึงขีดสูงสุด มีตึกรามบ้านช่องสลับซับซ้อน ผู้คนหนาแน่น ก็ยิ่งมีผู้นอนหลับยากหรือนอนน้อยทวีขึ้นด้วย นายแพทย์ที่ต้องตรวจรักษาโรคประสาท โรคนอนไม่หลับ ต้องทบทวนที่หนักขึ้น ยำบังคับวิธีประสาท เช่น มอร์ฟิน โคเคอิน จึงเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในหมู่นักนอนไม่หลับ (อำนาจ เจริญศิลป์. 2518 : 42) จากการสำรวจที่สหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ใหญ่ร้อยละ 32 รายงานว่า เคยเป็นหรือกำลังเป็นโรคนอนไม่หลับ แต่ผู้ที่มีอาการรุนแรงร้อยละ 15-20 รายงานว่า มีปัญหาโรคนอนไม่หลับในขั้นรุนแรงและเรื้อรัง แม้แต่คนที่เคยนอนหลับปกติได้เสมอก็อาจจะจะมีสักครั้งหนึ่งที่เกิดความวุ่นวายในสมองจนนอนไม่หลับ (ศรีเสมา (นามแฝง). 2531 : 31) ผู้ที่ขาดการหลับนอน โดยนอนหลับไม่มากพอตามที่ร่างกายต้องการจะอ่อนเพลีย มีนซึม ตื่นเต้น หงุดหงิด ไร้เรี่ยวแรงแจ่มใส ร่างกายอ่อนแอ ความต้านทานโรคลดน้อยลงทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย (เสนอ อินทรสุขศรี. 2530 : 76) นอกจากที่กล่าวมานี้ ผลของการนอนไม่หลับจะเป็นปัญหาต่อความตื่นตัวของสมอง ความสามารถในการคิด และการตัดสินใจ ซึ่งจะนำไปสู่อุบัติเหตุในการทำงาน และจากการวิจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุในโรงงานอุตสาหกรรม หรือแม้แต่ในโรงพยาบาล พบว่า เกิดขึ้นจากความบกพร่องของมนุษย์ระหว่างร้อยละ 60-90 นอกจากนี้ รายงานการวิจัย

บางรายงานศึกษาพบว่า ความเหนื่อยอ่อนที่เกิดจากการหลับไม่เพียงพอ นำไปสู่การใช้สารเสพติดและผลการเรียนตกต่ำ (สุรศักดิ์ หลาบมาลา. 2534 : 55-56) ส่วนจริยา คมพยัคฆ์ (2528 : 92) ได้กล่าวว่า การนอนไม่หลับเป็นปัญหาหลายเหตุที่มีสาเหตุอันเนื่องมาจาก

1. นอนไม่หลับเพราะสาเหตุทางกาย เช่น การเจ็บป่วย การปวดเมื่อย การหายใจไม่ออก การมีโรคบางอย่าง การกินยากระตุ้น ยาลดความอ้วน หรือบางคนอาจเป็นเพราะดื่ม น้ำชา หรือกาแฟ หรือบางคนแพ้ยานอนหลับก็มี

2. นอนไม่หลับเพราะสาเหตุทางจิตใจ โดยเฉพาะความวิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่สบายใจ รวมทั้งความเครียด

ศรีเสมา (นามแฝง). (2531: 32-34) กล่าวว่า เมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับ ร่างกายจะมีอาการตื่นตัว มีอาการเครียด กระวนกระวายและเป็นกังวล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับต่อไปอีกเป็นวงจรต่อเนื่อง เพื่อบรรเทาอาการนอนไม่หลับนั้นอาจจะมีการใช้ยาประเภทสะกดจิต (Hypnotic Drug) การให้คำปรึกษาเพื่อปรับปรุงนิสัยการนอน การฝึกการลดความเครียดที่ก่อให้เกิดการนอนไม่หลับ และการฝึกเทคนิคการทำใจให้สบายเพื่อช่วยให้นอนหลับ อย่างไรก็ตาม มูทิตา ตระกูลวงษ์ (2533 : 29) กล่าวว่า ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะใช้ยาเป็นประจำเพื่อที่จะทำให้หลับเพราะถ้าใช้ติดต่อกันนานร่างกายก็จะดื้อยา ต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ จึงจะได้ผล ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายเลย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำงานด้านการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และจากการสัมภาษณ์บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย พบว่า บุคลากรมีปัญหาการนอนไม่หลับ ซึ่งปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเกี่ยวกับปัญหาการนอนไม่หลับ เมื่อเดือนกันยายน 2538 จำนวน 100 ฉบับ และรวบรวมมาได้ 66 ฉบับ ปรากฏว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ 40 คน คิดเป็นร้อยละ 60.60 และปัญหาการนอนไม่หลับนั้นเกิดจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ซึ่งพบมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 79.52 ของผู้ที่นอนไม่หลับ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหาแนวทาง เพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีสาเหตุเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

อาการนอนไม่หลับที่เกิดจากความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า หรือความเครียดจะบรรเทาลงก็ต่อเมื่อได้รับการภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ (สุปราณี ผลชีวิน. 2530 : 54)

วิธีการบำบัดการนอนไม่หลับนั้นมีหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism) การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Approach to Counseling) และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling) (Corey. 1977 : 184-189)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจจะนำวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังที่คอเรีย (Corey. 1977 : 184) กล่าวว่า เป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการลดการนอนไม่หลับได้

การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้ เป็นวิธีการหนึ่งที่นักพฤติกรรมบำบัดได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้เพื่อมุ่งลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512)

นอกจากนี้ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 126-127) ได้ศึกษา พบว่า การคลายกังวลอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ในการบำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังได้มีการนำมาบำบัดอาการอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากความกลัว หรือความวิตกกังวล เช่น การผื่นร่าย การได้ยินเสียงหลอน การพูดติดอ่าง การบัสสาวะบ่อย การชอบใช้หรือวิหะเพศ และการนอนไม่หลับ ก็ได้ผลดีเช่นเดียวกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้เพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

การนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยลดลง ภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้านี้ จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปใช้ในการลดการนอนไม่หลับของผู้ที่มีปัญหานี้ได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานใกล้เคียงกัน มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีอายุระหว่าง 27-35 ปี โดยไม่กำหนดเพศ ไม่มีสาเหตุการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย และไม่เป็นผู้ใช้ยาหรือสารเคมีที่มีผลกระทบต่อการนอนไม่หลับ จำนวน 25 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ที่ 57-67 และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 60 ขึ้นไป มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป อายุระหว่าง 27-35 ปี โดยไม่กำหนดเพศ ไม่มีสาเหตุการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย และไม่เป็นผู้ใช้ยาหรือสารเคมีที่มีผลกระทบต่อการนอนไม่หลับ ได้บุคลากรทั้งสิ้นจำนวน 13 คน ซึ่งเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และผู้วิจัยได้สุ่มอย่างง่ายจากบุคลากร จำนวน 13 คนนี้ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2 ตัวแปรตาม คือ การนอนไม่หลับ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การนอนไม่หลับ หมายถึง ลักษณะอาการนอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา ตาสว่าง ใช้เวลามากกว่าครึ่งชั่วโมงเพื่อที่จะหลับ และหลับอยู่ได้ไม่นาน จะตื่นง่ายเมื่อได้ยินเสียงรบกวน เพียงเล็กน้อย ในหนึ่งคืนจะรู้สึกตัวตื่น 2-3 ครั้ง และหลับต่อได้ยาก ในตอนเช้าที่ตื่นขึ้นจะเพลีย ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องมาจากความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ วิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้านอน และเกิดขึ้นเป็นเวลา 2 สัปดาห์ขึ้นไป

2. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization Training) หมายถึง วิธีการที่จะช่วยลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลโดยให้บุคลากร (1) ฝึกผ่อนคลาย (2) เรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยไปมาก และ (3) ฝึกให้บุคลากรจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุดถึงมากที่สุดในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) หมายถึง การลดความวิตกกังวลโดยการทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้บุคลากรจะได้เรียนรู้ และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดจนได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1. ให้บุคลากรหายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมทั้งการหายใจเข้าและการหายใจออกให้เป็นระบบ

ขั้นที่ 2. ให้บุคลากรเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนโดยขั้นแรกให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ด แล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้บุคลากรรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริง ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้บุคลากรได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา และปากตามลำดับ ให้บุคลากรแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคลากรเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้บุคลากร

ได้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3. ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรนำใบฝึกที่บ้านทุกครั้งพร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ ในการฝึกนี้ จะไม่ฝึกกับบุคลากรในขณะที่บุคลากรมีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิว หรืออึดจนเกินไป หรือเหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความบาดเจ็บทางร่างกาย

2.2 การเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy) เป็นวิธีการที่ให้ผู้บุคลากรจัดลำดับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยลำดับขั้นของความวิตกกังวลของบุคลากรแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานซึ่งส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับ

2.3 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization training) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยให้บุคลากรจินตนาการถึงสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ทำให้บุคลากรวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดในขณะที่อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยให้บุคลากรสร้างจินตนาการถึงสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่บุคลากรวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามที่บุคลากรระบุไว้ในข้อ 2.2 ที่ละสภาพการณ์ ำให้เห็นภาพในภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้บุคลากรรายงาน ว่า รู้สึกอย่างไร ถ้าวิตกกังวล ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายตามวิธีการในข้อ 2.1 เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่าเขายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรหยุดจินตนาการ และให้ย้อนกลับไปจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมสภาพของการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ใหม่ และเมื่อบุคลากรสามารถผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ จึงเริ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งบุคลากรวิตกกังวลมากที่สุด เมื่อบุคลากรสามารถผ่อนคลายในสภาพการณ์อันดับสุดท้ายที่จินตนาการได้ก็สิ้นสุดวิธีการนี้ หมายความว่า บุคลากรสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ
 - 1.1 ความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ
 - 1.2 แนวคิดพื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ
 - 1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ
 - 1.4 การนำการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบไปใช้
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับ
 - 2.1 การนอนหลับ
 - 2.2 การนอนไม่หลับ
 - 2.3 สาเหตุของการนอนไม่หลับ
 - 2.4 ผลเสียของการนอนไม่หลับ
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ

1.1 ความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ

พจนานุกรม บุษบธารง (2520 : 787) กล่าวว่า การลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็น

ระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการที่ค่อย ๆ ให้ความผู้ป่วย ได้พบกับสภาวะแวดล้อม ที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น โดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่ค่อย ๆ แล้วค่อย ๆ ให้ความพบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ ดังที่ โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 97) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้ จะช่วยให้คนใช้เอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สุวิทนา อารีพรรค (2524 : 588 - 591) กล่าวว่า พฤติกรรมที่บำบัดกำเนิดจากงานของพาฟลอฟ (Pavlov) เกี่ยวกับการวางเงื่อนไข (Conditioning) และจากทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งจะเน้นพฤติกรรมบำบัดมากกว่าจิตบำบัด โดย พฤติกรรมบำบัดจะสนใจเฉพาะอาการมากกว่าที่จะค้นหากระบวนการของจิตไร้สำนึกที่ถูกปิดไว้ แต่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้มาผิด เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือลบการเรียนรู้ผิด ๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง พฤติกรรมบำบัดมีหลายวิธีดังนี้

1. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตน โดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด

2. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)
3. การบำบัดด้วยสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive Therapy)
4. การฝึกการแสดงออก (Assertive Training)
5. การฝึกการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)
6. การฝึกให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลอย่างทันที

ทันใด (Emotional Flooding or Implosive Therapy)

สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2530 : 49) กล่าวว่า อาการของปัญหาที่บำบัดโดยใช้พฤติกรรมบำบัดได้สำเร็จ คือ อาการวิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ ความผิดปกติทางเพศ นิสัยผิดปกติ นอกจากนี้ สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2530 : 50) ได้กล่าวไว้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ วิธีการที่เผชิญกับปัญหาเป็นไปตามลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ในสภาพที่ควบคุมไว้ได้หรือทำให้กลัวน้อยลง

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐาน ใช้ในการบำบัดรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล เชื่อกันว่าการกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้ โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การลดความรู้สึก (Desensitization) คือ ความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของ หรือสถานการณ์ที่กลัวนั้น กับการได้ตอบแทนที่ความกลัว ให้ความกลัวของหรือสถานการณ์ที่กลัว เชื่อมโยงกับสิ่งที่ไม่สร้างความพึงพอใจ ความสบายใจมาทำให้บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งของ หรือสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

สมภพ เรืองตระกูล (2535 : 45-48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ ผีกัดทำให้ผู้ป่วยทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยมี การผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก และให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะของการผ่อนคลายที่ลึก ค่อยผีกัดจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวล (Anxiety) ต่อการได้เผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 2516-2517) กล่าวว่า กลวิธีให้คำปรึกษาแบบลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบตั้งอยู่บนหลักของการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัว ความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการจัดความกลัว หรือความวิตกกังวลทำได้โดยให้บุคคลนั้น เกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัย คือให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสิ่งที่เคย

วิตกกังวลที่ละน้อย ให้สถานการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวล สัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด หรือ ลิฟท์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาใช้บำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วย ได้แก่ กลัวที่จะออกไปพูดต่อหน้าชุมชน กลัวต่อสถานที่ ๆ มีคนมากมาย หรือกลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น ซึ่งวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้พัฒนาโดย วอลเป้ (Wolpe) จิตแพทย์ชาวแอฟริกาใต้ วอลเป้ เป็นผู้บุกเบิกการทำพฤติกรรมบำบัดยุคแรก จนอาจกล่าวได้ว่า เขานั้นเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมบำบัดทีเดียว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการหนึ่งที่นักพฤติกรรมบำบัดได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

อัจฉรา สุขารมณ์ (2537 : 133) กล่าวไว้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการที่เฉพาะเจาะจงลงไป ของการทำพฤติกรรมบำบัด โดยมี วอลเป้ เป็นผู้พัฒนาวิธีการอย่างละเอียดขึ้น ซึ่งผู้ป่วยหรือผู้ที่มารับการบำบัดพฤติกรรมบำบัดนั้น ส่วนใหญ่จะมีอาการของโรคประสาทซึ่งอาการพื้นฐาน คือมีความกระวนกระวายใจ ดังนั้นวิธีการของ วอลเป้ คือ การที่พยายามฝึกให้ผู้ป่วยสงบ (Calm) และผ่อนคลาย (Relax) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยทำให้ผู้ป่วยเกิดความกระวนกระวายใจ

1.2 แนวคิดพื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105-111) ได้กล่าวว่า วอลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดที่ได้จากการทดลองของวอลเป้ (Wolpe. 1987)

งานทดลองเริ่มต้นของวอลเป้ (Wolpe) คือ เขาได้ทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าโรคประสาท

(Neurosis) นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ โดยที่เขาได้ตั้งข้อสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกันคือ

1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท อินทรีย์ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ที่มีลักษณะเหมือนกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลง เมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

2. แนวคิดของการหยุดยั้ง (Extinction) ของพาฟลอฟ (Pavlov)

การหยุดยั้งตามแนวคิดของพาฟลอฟมีรายละเอียดดังนี้ ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามด้วยสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมสนองตอบอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขนั้นจะค่อย ๆ ลดลง และยุติไปในที่สุด

3. แนวคิดจากงานวิจัยของโจนส์ (Jones. 1924)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม โจนส์ ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการนำปีเตอร์ นั่งอยู่บนเก้าอี้ที่สูง และรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์รับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำเอากระต่ายเข้ามา โดยเริ่มจากระยะที่ไกลก่อน แล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัว เขาก็จะเอากระต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่งจนกระทั่งปีเตอร์จะจับความกลัวได้แล้ว เขาค่อย ๆ เลื่อนกระต่ายเข้าใกล้มาอีก จนกระทั่งกระต่ายไปนั่งอยู่ที่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี้เองก็เป็นแนวคิดทำให้วลเบ้นา มาใช้ในการสร้างลำดับขั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อนำมาเป็นแนวทางการทำ

เทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherington. 1974)

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ (Wolpe) ที่ได้มาจากผลงานวิจัยของโจนส์ (Jones) นั้น มีคำถามเกิดขึ้นมาว่า ทำไมวิธีการของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) ได้พบคำตอบนี้จากผลงานของเชอริงตัน (Sherington. 1974) นักสรีรวิทยาที่ได้เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) ซึ่งหมายถึง การที่สภาพการที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาทในส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยุติ หรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามทำให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เองก็อาจทำให้สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับผลงานของโจนส์ได้ว่า การที่ได้กลัวกระต่ายลดลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้นทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง ด้วยเหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการสนองตอบของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัว หรือความวิตกกังวล ซึ่งโวลเป้ พบว่า มีการสนองตอบอยู่ 3 ประการ คือการผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล นั่นคือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมจะไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้ นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่โวลเป้ใช้นั้น สอดคล้องกับแนวคิดของการวางเงื่อนไขต่อต้าน หรือการวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counterconditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้านนั้นได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของโวลเป้ (Wolpe) เท่านั้น

5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

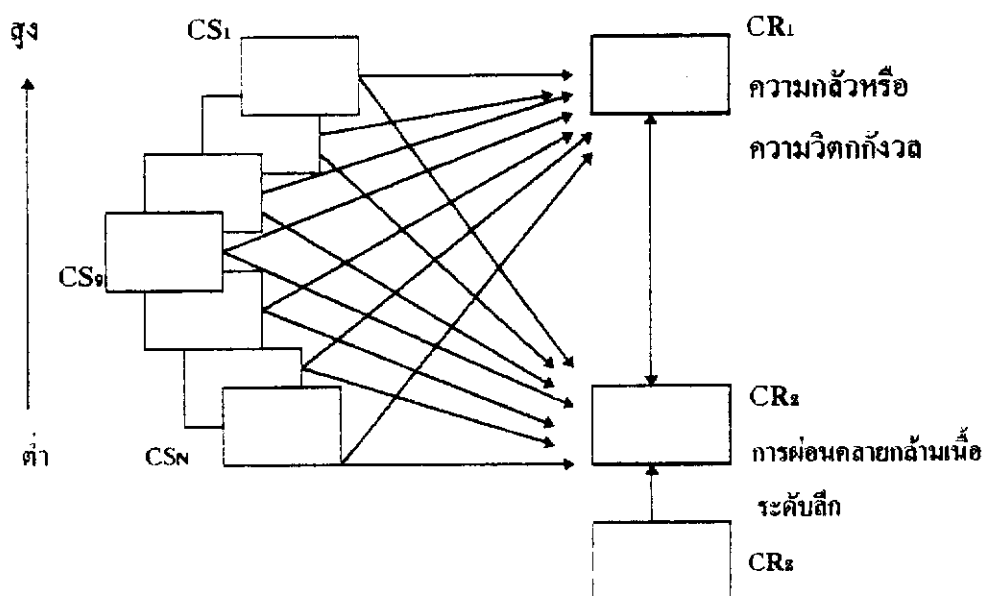
จากผลงานของจาคอบสัน (Jacobson. 1938) ที่เสนอการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความ

วิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) คิดว่า การที่คนไข้ของจาคอบสัน สามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ก็เพราะได้รับการฝึกอย่างจริงจัง และฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานนั่นเอง และจากผลงานการฝึกของจาคอบสันนี้เอง โวลเป้ (Wolpe) จึงได้นำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขา ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้น โวลเป้ ได้ศึกษานำมาพิจารณาารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัดที่เรียกว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เมื่อโวลเป้เข้าไปบำบัดผู้ที่เข้ามารับการบำบัด โดยให้ผู้เข้ามารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง โวลเป้ ก็พบว่า เป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ำให้ผู้คลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ โวลเป้ จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษาผลงานเกี่ยวกับการสะกดจิต เขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากสามารถลดความกลัว หรือความวิตกกังวลของผู้เข้ารับการบำบัดได้ อีกทั้งยังสามารถแผ่ขยายไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

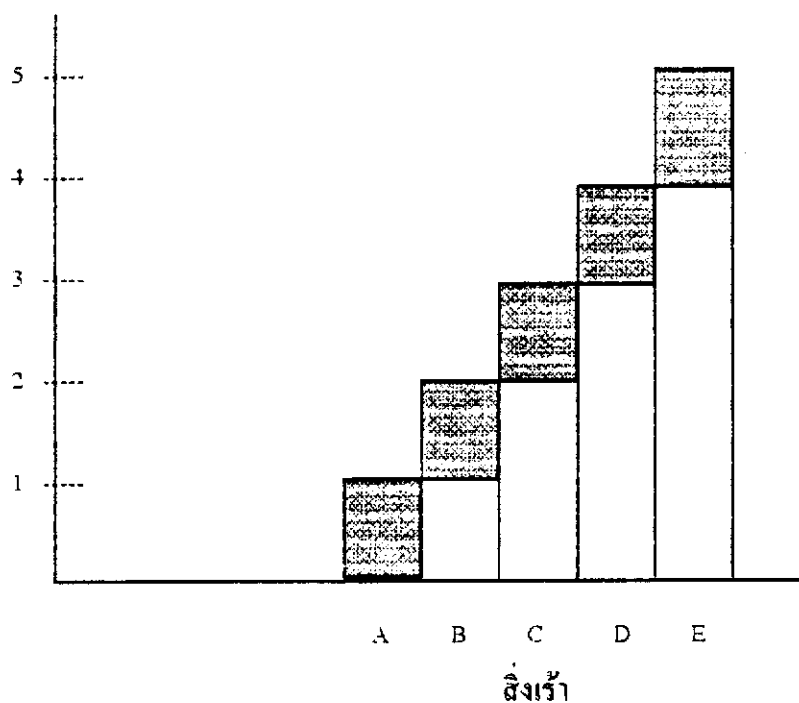
โวลเป้ได้นำแนวความคิดพื้นฐานดังกล่าวข้างต้น มาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยที่ขั้นตอน และวิธีการดำเนินการสามารถที่จะนำเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจได้ง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109-111)



ภาพประกอบ 1 แสดงถึงรูปแบบการฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ

จากภาพประกอบ 1 สิ่งแรกที่คุณจะต้องดำเนินการ คือการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัด แสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับความกลัว หรือความวิตกกังวลอันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่งโวลเป ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้ แทนที่จะทำให้สิ่งเร้านี้มีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็นกลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง ซึ่งโวลเปได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ ในภาพประกอบ 2

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

จากภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วยแทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็นเช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้น แทนที่จะเป็น 3 หน่วยจะเป็นเช่นนั้นไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูง ๆ ขึ้นไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น รอลเบ้ ได้เสนอตัวอย่างของคนที่กลัวความสูง แนนอนอิงอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยิ่งจะเพิ่มขึ้นเท่านั้น นั่นก็หมายความว่า ถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่บนชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลง

ไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่าการที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลใดอยู่ที่ขั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ขั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบมีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบว่า สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ำให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรม หรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อม ๆ กัน ฝึกซ้ำ ๆ จนความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดลดลง ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีก จนเกิดความชำนาญ หรือทักษะในการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบายและอยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงของความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่ารู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการตามสถานการณ์นั้น ถ้าผู้รับการบำบัดแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานว่ารู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ขจัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้

นอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้อง กับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อย ๆ ำให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น

ที่ละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกจินตนาการถึงสถานการณ์ในลักษณะแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตก และสามารถจัดการอาการต่าง ๆ เช่น ความกลัว หรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 217) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล เรียงตามลำดับจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ณ ขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

สุวิทนา อารีพรค (2524 : 489) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงทำให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลที่ละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning หรือ Reciprocal Inhibition) คือ การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นนี้สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2-3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำ และกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ การให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปหามากในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำคือ ผู้รักษาจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวล จากเหตุการณ์หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ให้เห็นภาพในจินตนาการที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้ผู้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์นั้น

ถ้ากังวลผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมาถึงสถานการณ์อันดับต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย ซึ่งเขากลับหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ ก็หมายความว่าเขาหายจากโรค

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 105) กล่าวว่า การชะลอความกลัวมีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. ผู้เป็นหรือผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และใช้จิตควบคุมกายมาก่อน
2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)
3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้จักเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization)
4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์จริง

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 95-101) กล่าวถึง วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิตว่าประกอบไปด้วย 3 บทด้วยกัน คือ ส่วนด้านข้าง ส่วนด้านหน้า ส่วนด้านหลัง บทแรกหรือส่วนด้านข้างเริ่มจากให้ความคิดความรู้สึก หรือจิตสัมผัสอยู่ที่หน้าผาก เป็นบริเวณแรก แล้วจึงเคลื่อนมาอยู่ที่ปลายตาทั้งสอง ข้างจมูก แก้ม มุมปาก คาง ต้นคอทั้งสองข้าง หัวไหล่ทั้งสองข้าง ต้นแขน แขน มือ และนิ้วมือทั้งสองข้าง ตามลำดับ ส่วนด้านหน้า ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผากต่อมาเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตา จมูก แก้ม ปาก คาง คอ หน้าอก หน้าท้อง ส่วนบน หน้าท้องส่วนล่าง และบริเวณหว่างขาตามลำดับ ส่วนด้านหลัง ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ต่อมาเลื่อนความคิดความรู้สึกไปที่กลางศีรษะ หลังคอ แผ่นหลัง เอว สะโพก ก้น ขา น่องทั้งสองข้าง และเท้า หรือ นิ้วมือทั้งสองข้าง ตามลำดับ วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิตนี้ พบว่า ผู้ที่ได้ประโยชน์อย่างมากจากการฝึกมักเป็นผู้ที่มีอาการวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน

ขาดความมั่นใจตัวเอง พวกอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ไม่มีสมาธิ อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ตลอดจนผู้ที่มีปัญหาอื่นไม่หลับ เป็นต้น

อัจฉรา สุขารมณ (2537 : 133 - 134) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบของโวลเป้ (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือ การฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรก ๆ ของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพูดคุยสนิทสนมกับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พูดบทกวีธรรมดากับสาวใช้ หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization Procedure) เมื่อ นักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับที่กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) ในขณะที่ยังคงเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อผู้ป่วยและให้ผู้ผู้ป่วยวาดภาพหรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่ว ๆ ไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพักหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุดเรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก (Relax) อยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

ทุนทรัพย์ บุษบธำรง (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ทำได้โดยให้ผู้ป่วยเขียนพฤติกรรม หรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยมีความกลัวจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด เมื่อผู้ป่วยได้เขียนพฤติกรรมนั้น ๆ แล้ว ให้ผู้ป่วยค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรม หรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว ในขณะที่เดียวกันให้ผู้ผู้ป่วยพยายามผ่อนคลายความเครียดไปด้วยพร้อม ๆ กัน ทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยหมดความกังวลหรือความกลัวแล้วให้ผู้ผู้ป่วยทดลองในสภาวะจริง ๆ ดูว่าได้ผลเพียงใด

เชฟเฟอร์ และกาลินสกี (Shaffer & Galinsky, 1974. : 152 - 154) กล่าวว่า กระบวนการของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) มี 4 อย่างคือ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)
2. จัดเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลจากน้อยไปหามาก (Hierarchy of Symtoms) ประมาณ 8 - 12 อันดับ
3. การจินตนาการ (Verbal Imagery)
4. การทำให้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง (Vivo Technigve)

วอลเป้ (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2535 : 346 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1969 : 100) ได้แบ่งกระบวนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก ๆ (Relaxation Training)
2. การสร้างลำดับชั้นความวิตกกังวล (The Costruction of Anxiety Hierarchy)
3. การดำเนินการตามกระบวนการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization Proper)

คอเรย์ (Corey. 1991 : 301-303) กล่าวว่า ขั้นตอนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยให้ผู้รับการบำบัดนั่งอยู่ในท่าที่สบาย หลับตา จากนั้นผู้บำบัดใช้เสียงที่นุ่มนวลเพื่อให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงทะเลทราย หรือทุ่งหญ้าสวย ๆ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากนั้นจะฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมด โดยเฉพาะส่วนใบหน้า กล้ามเนื้อแขน ศรีษะ ลำคอ หัวไหล่ แผ่นหลัง เท้า และให้ผู้รับการบำบัดทำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนอกเหนือจากเวลาที่เข้ารับการบำบัดอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

2. การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (Development of the Anxiety Hierarchy) โดยผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุดถึงน้อยที่สุด

3. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) หลังจากที่ได้รับบำบัดได้เรียนรู้วิธีการฝึกผ่อนคลาย และสร้างลำดับขั้นของความวิตกกังวลเรียบร้อยแล้ว ผู้บำบัดจึงดำเนินการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยให้ผู้รับการบำบัดนั่งในท่าที่สบายอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลาย รูปภาพที่มีความเป็นกลางหลังจากนั้นให้หลับตาและจินตนาการถึงภาพนั้น ถ้าผู้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลายก็ให้จินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างน้อยที่สุดที่ได้จัดลำดับไว้ที่ละสถานการณ์ จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าผู้รับการบำบัดเกิดความวิตกกังวลเมื่อใด ผู้บำบัดก็ให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป การบำบัดจะสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลายได้เมื่อจินตนาการถึงลำดับขั้นสุดท้ายที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุด

1.4 การนำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 126 - 127) กล่าวไว้ว่า โวลเป้ ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบขึ้นมา เพื่อใช้ในการบำบัดผู้ที่เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลต่อสภาพสิ่งเร้าที่แน่นอน (Wolpe. 1982) จากผลงานวิจัยและการรายงานผลการนำไปใช้ในคลินิก พบว่าเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้ เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงมากในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลในลักษณะดังกล่าว จากการที่เทคนิคดังกล่าวมีประสิทธิภาพสูงมาก ในการบำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลนี้เอง จึงได้เป็นที่นิยมกัน

อย่างมากในหมู่เด็กปรับพฤติกรรมและได้มีการนำไปใช้ในการบำบัดอาการอื่น ๆ นอกเหนือจาก ความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งก็พบว่าได้ผลดีเช่นกัน ได้แก่การได้ยินเสียงหลอน การล้างมือซ้ำแล้วซ้ำอีก การฝันร้าย การพูดติดอ่าง การบัสสาวะบ่อยครั้งเกินไป การนอนไม่หลับ และการชอบโชว์อวัยวะเพศ เป็นต้น บุคคลที่เข้ารับการบำบัดเหล่านี้มีทั้งบุคคลปกติทั่วไป บุคคลที่อยู่ในโรงพยาบาลประสาท และแม้กระทั่งเด็ก นอกจากได้มีการนำเอาเทคนิค การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากความกลัวและความวิตกกังวลดังที่กล่าวแล้วนั้น ยังได้มีการนำเอาเทคนิคดังกล่าวมาใช้เป็นกลุ่มแทนที่จะใช้เป็นรายบุคคล ซึ่งพบว่าประสิทธิภาพไม่แพ้การใช้เป็นรายบุคคลอีกด้วย

พูนทรัพย์ บุษปธารง (2520 : 787) กล่าวว่า การรักษาด้วยวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการกลัวและมีการแสดงออกของอาการเพียงอย่างเดียว (Monosymptomatic Phobia) ความหวาดวิตกเฉพาะอย่าง (Focal Anxiety) เช่น หอบหืดจากความกดดันบางอย่าง นอกจากนี้มีรายงานว่าอาจจะใช้ได้กับผู้ที่มีภาวะขาดความเชื่อมั่น (Impotence) ภาวะขาดความต้องการทางเพศ (Frigidity) นอนไม่หลับ (Insomnia) โรคชอบเรียกร้องความสนใจ (Exhibitionism) ผู้รักษาอาจจะใช้ยาที่ออกฤทธิ์ในระยะเวลาสั้น ๆ (Short - Action Barbiturates) ช่วยในการผ่อนคลาย (Relaxation) ก็ได้จะช่วยในเวลาที่ใช้ในการรักษาล้นลง ในผู้ป่วยเด็กอาจจะดัดแปลงใช้การเล่านิทานสนุก ๆ แทนการผ่อนคลาย

จากแนวคิดเกี่ยวกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบข้างต้น สรุปว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้เป็นวิธีการหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยให้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกเป็นพื้นฐาน มุ่งใช้ในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวล และยังใช้ในการบำบัด การพูดติดอ่าง การฝันร้าย การบัสสาวะบ่อยครั้งเกินไป การนอนไม่หลับ และการชอบโชว์อวัยวะเพศ อีกทั้งวิธีการนี้ยังสามารถนำไปบำบัดได้ในรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ดรายเด็น เด็นซี, โกลด์สมิท (Dryden, Dencey and Goldsmith. 1990 : 803

-809) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) และการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ซึ่งได้จากการสำรวจนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 96 คน ซึ่งผลการสำรวจพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลด้านการเรียน ดังนั้น จึงรับสมัครนักศึกษาที่สนใจจะแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยแบ่งนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกทั้ง 2 วิธีสามารถทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง

อะดีโอลา (Adeola. 1986 : 63-74) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการพูดของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาครูที่มีความวิตกกังวลด้านการพูด โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้ การฝึกผ่อนคลาย และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกผ่อนคลายแก่กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ส่วนนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ 2 นั้น ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการพูดในห้องเรียนเมื่อพูดต่อหน้าคน 100 คน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้กำหนดคำแนะนำแก่นักศึกษาก่อนและหลังการพูด ในการฝึกนี้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ภายหลังการฝึก ผู้วิจัยได้ติดตามผลโดยทำการทดสอบวัดผลหลังจากการบำบัด ผลปรากฏว่า ความวิตกกังวลด้านการพูดของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดของนักศึกษาได้มากกว่าการฝึกผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนั้น นอกจากจะมีการฝึกผ่อนคลายแล้วยังมีการจัดลำดับความวิตกกังวลจากน้อยไปมากแล้วจึงเริ่มใช้วิธีการของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ส่วนการฝึกผ่อนคลายไม่มีการจัดลำดับความวิตกกังวล

กาวาลาส (Gavalas. 1977 : 171 - A) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Systematic Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนเกรด 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับ

การปฐมนิเทศเรื่องการควบคุมตนเองต่างกัน ในการศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเปรียบเทียบว่า นักเรียนที่มีการควบคุมตนเองโดยเชื่ออำนาจภายใน กับนักเรียนที่มีการควบคุมตนเองโดยเชื่ออำนาจภายนอก ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบ จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันหรือไม่ หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบจะมีผลต่อการควบคุมตนเองของเด็กแต่ละคนหรือไม่ โดยใช้แบบทดสอบ TAQ (Test - Anxiety Questionnaire) และ IAR (Intellectual Achievement Responsibility) ผลการศึกษารายงานว่า การให้การปฐมนิเทศเรื่องการควบคุมตนเองที่แตกต่างกันนั้น ไม่มีผลที่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกัน แต่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีแนวโน้มที่จะเชื่ออำนาจภายในมากกว่า และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนได้

คลุสกา (Kluska. 1976 : 4866 - A) ได้ศึกษาผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) กับ การลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษารายงานว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถทำให้ความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนลดลงได้

พรานซ์ (วิกา มีสวัสต์. 2523 : 22 ; อ้างอิงมาจาก France. 1972 : 4969-A) ได้ศึกษาถึงผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายระดับวิทยาลัย ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะนำมาใช้กับนักศึกษาชายที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้

โทเบียสัน (Tobiason. 1972 : 3707-A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวเป็นรายบุคคล (Individual Desensitization) กับ การลดความรู้สึกอ่อนไหวเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล โดยดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้วัดผลทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ผลการทดลองพบว่า ความวิตกกังวลของนักเรียนที่ได้รับการลดความรู้สึกอ่อนไหวเป็นกลุ่ม และการลดความรู้สึกอ่อนไหวเป็นรายบุคคลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาพยาบาล ก็ไม่สามารถที่จะใช้

เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

พอล และ แชนนอน (Wolpe. 1973 : 145 ; citing Paul & Shannon. 1966) ได้ทดลองใช้การลดความรู้สึกอ่อนไหวเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) กับ นักศึกษาระดับวิทยาลัยเพื่อลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมนุมชน ผลการศึกษา บรากว่า วิธีการดังกล่าวสามารถลดความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดต่อหน้าชุมชนได้ ผลคืออย่างอื่นและอีก 2 ปีต่อมา (1968) เขาได้ติดตามผลศึกษาความคงทนของการทดลอง ก็ บรากว่า ผลจากการทดลองครั้งก่อนยังคงอยู่ และได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้น

1.5.2 งานวิจัยภายในประเทศ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2521 : 294 - 310) ได้นำวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) มาใช้รักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางเพศ โดย ผู้ป่วยกล่าวว่าตัวเองจะถูกข่มขืนทำให้มีความรู้สึกกลัวเพศตรงข้ามอยู่เสมอ เวลาเดินไปไหนเห็น วัตถุหรือของที่มีรูปร่างยาว ๆ เช่น ท่อนไม้ หรือไม้กรอก ผู้ป่วยก็มีความรู้สึกกลัว คิดไปถึง อวัยวะเพศชายไม่กล้าเดินเข้าใกล้ ไม่กล้าเดินผ่านผู้ชาย หรือสุนัข เวลาขึ้นรถเมล์ยืน หรือนั่ง ใกล้ผู้ชายจะรู้สึกกลัวมากจนคล้ายจะเป็นลม คิดกลัวว่าจะถูกข่มขืนตลอดเวลา เมื่อผู้ป่วยได้รับการบำบัดจากผู้รักษาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง อาการกลัวเพศตรงข้ามก็ดีขึ้นตามลำดับจนหายเป็นปกติ รวมระยะเวลาที่ใช้ในการรักษาครั้งนี้เป็นจำนวน 23 ครั้ง (session)

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2522 : 94 - 97) ได้ใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่าง เป็นระบบ (Systematic Desensitization) ในการรักษาคนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิด ย้ำทำ คนไข้เป็นเด็กหนุ่มลูกครึ่งไทย - จีน อายุ 15 ปี เป็นคนไข้ของของหน่วยจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริธที่มีอาการกลัวศาลพระภูมิ ศาลเจ้า พระเครื่อง และของอื่น ๆ อีกบาง อย่าง คนไข้กล่าวว่า ถ้าเขาเห็นหรือสัมผัสของเหล่านี้ หัวหรือมือของเขาก็จะถูกตัดออก เขา กลัวมากจนต้องพูดกับตัวเองและสั่นศีรษะเป็นเวลาถึง 2 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ตอนแรกผู้รักษา สอบถามประวัติ สังเกตสภาพจิตและทดสอบบุคลิกภาพของคนไข้ ในการรักษาเริ่มต้นโดยให้คน ไข้เขียนรายชื่อสิ่งที่ทำให้เขากลัวตั้งแต่มาลงมาหาน้อย และในขณะที่เขากำลังทำก็ให้คนไข้ฝึกการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย เมื่อคนไข้มีความชำนาญในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้รักษาจึงทำ

การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มตั้งแต่สิ่งที่คนใช้กลัวน้อยที่สุดไปสู่วัตถุที่คนใช้กลัวมากกว่า คนใช้อาการดีขึ้น จนหายเป็นปกติรวมเวลาในการรักษา 23 ครั้ง

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43-44) ได้ศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต โดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว กับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว นิสิตได้รับการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดโดยใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาค้นพบว่า วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม (ANCOVA) พบว่านิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว กับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า การกลัวเพศตรงข้าม หรือสิ่งของ นอกจากนี้ ผลงานวิจัยยังศึกษา พบว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้ผลในการบำบัดที่ดีและคงทน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ น่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีสาเหตุเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับ

สงัน สุวรรณเลิศ (2521 : 616-619) กล่าวว่า ความตึงเครียด (Stress) ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมของคนเรา เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คนที่มีสุขภาพจิตดีอยู่ก่อนแล้ว ย่อมมีกลวิธีของตน เพื่อจะเอาชนะความตึงเครียดนั้น ๆ ได้ อาจจะเป็นทางตรง หรือทางอ้อมก็ได้โดย

ปราศจากการเจ็บป่วยทางจิต แต่สำหรับบุคคลที่ไม่สามารถใช้กลวิธีของตนเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ ก็จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางจิตเวช เช่น โรคประสาท ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการใช้กลไกทางจิต (Mental Mechanisms) ต่อสู้กับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลนั้น (Internal Conflicts) ไม่ได้ หรือเกิดเป็นภาวะทางจิตแปรปรวนที่เกิดขึ้นชั่วคราวหรือระยะสั้น ๆ (Transient Situational Disturbances) และการที่คนเราได้รับความตึงเครียดอยู่เป็นระยะเวลานาน ๆ ความวิตกกังวล (Anxiety) ที่ค้างค้างอยู่ จะปรากฏออกมาในรูปของอาการสั่น กระสับกระส่าย ตกใจง่าย นอนไม่หลับ และนอนละเมอ ซึ่งอาจเป็นอยู่หลายสัปดาห์หรือหลายเดือน ถ้าเป็นอาการกลัว บางครั้งจะมีการเช่นเดียวกับโรคประสาทชนิดกลัวได้ (Phobic Level) บุคคลใดก็ตามเมื่อประสบปัญหา หรือสิ่งที่ทำให้เขาไม่สบายใจ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ฯลฯ ก็จะครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือปัญหานั้น ๆ และมักจะทำให้นอนไม่หลับ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 84-85) กล่าวว่า ในขณะที่หลับ การคิดก็จะยุติลง แต่เมื่อตื่นขึ้นมา ก็อาจจะคิดต่อ แต่โดยทั่วไปภายหลังการนอนหลับ ความรุนแรงของปัญหาที่ได้พบจะค่อย ๆ คลี่คลายลง แม้ว่าจะไม่หมดสิ้นไป นอกจากนี้ในขณะที่หลับ อาจจะมีการฝันดีหรือฝันร้าย และเมื่อพอตื่น ก็อาจจะมีการคิดต่อ แต่จากประสบการณ์ที่ได้รับจากความฝัน และช่วงเวลาที่ได้นอนหลับอาจจะช่วยให้ตระหนัก และวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหา หรือเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ ซึ่งอาจจะช่วยให้เข้าใจเหตุการณ์เหล่านั้นดีขึ้น และอาจจะเป็นผลให้ระงับความรู้สึก ความเครียด ความผิดหวัง หรือความไม่สบายใจต่าง ๆ และอาจจะหาหนทางที่จะใช้กลไกปรับตัวอย่างหนึ่งเพื่อช่วยในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัว และอยู่อย่างมีความสุข

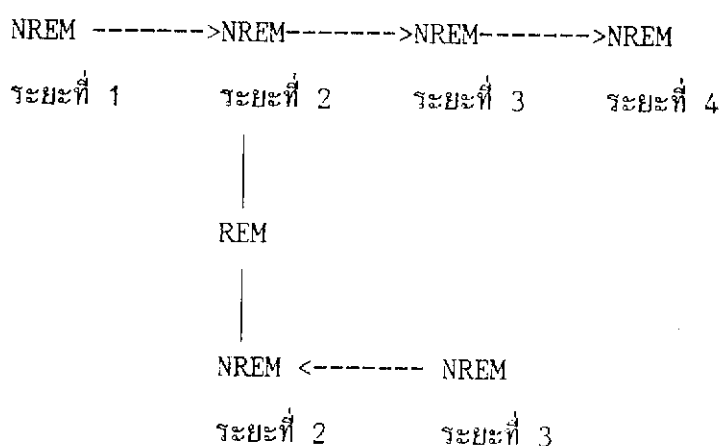
2.1 การนอนหลับ

ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์ (2538 : 10-12) กล่าวว่า นักวิจัยได้ศึกษาการทำงานของสมอง การเคลื่อนไหวของลูกตา และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อคางในขณะที่หลับ และลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระต่าง ๆ สรุปว่าลักษณะการนอนหลับแบ่งเป็น 2 ช่วงดังนี้

1. การนอนหลับช่วงที่ไม่มีการเคลื่อนไหวลูกตาอย่างรวดเร็ว (Non - rapid eye movement = NREM หรือ Orthodox หรือ Synchronised Sleep) เป็นผลจากการทำงานลดลงของระบบควบคุมเกี่ยวกับการนอนหลับ ทำให้เกิดวงจรการนอนหลับขึ้นปกติจะใช้เวลารอบหนึ่งประมาณ 90 นาที เริ่มจากระยะที่ 1 จนถึงระยะที่ 4 ซึ่งจะหลับลึกลงเรื่อย ๆ ช่วงเริ่มหลับจะอยู่ระยะที่ 1 และ 2 สามารถปลุกให้ตื่นได้ง่าย ระยะที่ 3 และ 4 เป็นระยะหลับลึก และปลุกให้ตื่นยาก

2. การนอนหลับช่วงที่มีการเคลื่อนไหวลูกตาอย่างรวดเร็ว (Rapid Eye Movement = REM หรือ Paradoxical Sleep) เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง เกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของวงจรการนอนหลับ ช่วงนี้โดยมากจะปลุกให้ตื่นได้ยาก และบางคนอาจจะมี ความฝันต่อสิ่งแวดล้อมและการเคลื่อนไหวลดลง มีการหาว ร่างกายทุกส่วนคลายตัว ปกติใช้เวลา นานที่สุดประมาณ 10-30 นาที แต่ถ้าคนที่นอนหลับยาก อาจจะใช้เวลาเป็นชั่วโมง หรือนานกว่านี้ ใ้ นภาวะปกติการนอนหลับตลอดทั้งคืนจะมีวงจรการนอนหลับ 4-6 รอบ มีช่วงการนอนแบบ NREM และ REM สลับกันไปเรื่อย ๆ เริ่มต้นจากการเข้าสู่ระยะที่ 1-4 ของการนอนแบบ NREM แล้ว ย้อนกลับสู่ระยะที่ 3, 2 ใช้เวลาประมาณ 90 นาที สิ้นสุดที่การนอนแบบ REM ดังแสดงในภาพประกอบ 3

ระยะก่อนหลับ



ภาพประกอบ 3 แสดงวงจรการนอนหลับในผู้ใหญ่

NREM ระยะที่ 1 เป็นระยะที่เปลี่ยนจากสภาพตื่นเต็มที่สู่การหลับ การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง และเหงื่อออกน้อยลง สามารถปลุกให้ตื่นขึ้นได้เมื่อได้ยินเสียงเรียก ถ้าปลุกให้ตื่นขึ้นในระยะนี้จะสามารถเล่าความฝันที่เกิดขึ้นได้มากกว่าการตื่นในระยะอื่น ระยะนี้จะใช้เวลาานที่สั้นที่สุด 2-3 นาที

NREM ระยะที่ 2 เป็นระยะที่มีการหลับลึกมากขึ้นใช้ระยะเวลาานที่สั้นที่สุด 10-20 นาที จะมีความรู้สึกว่าได้พักผ่อนและหลับสนิทมากขึ้น ยังคงได้ยินเสียง และมีการถอนหายใจเป็นครั้งคราวโดยไม่มีการเคลื่อนไหว แต่สามารถปลุกให้ตื่นได้ง่ายด้วยเสียงเดิน หรือการสัมผัสร่างกาย

NREM ระยะที่ 3 เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่ระยะหลับลึก ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกน้อยลง ระยะนี้ปลุกให้ตื่นยากขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายเต็มที่ สัญญาณชีพยังคงปกติ ใช้ระยะเวลาานที่สั้นที่สุด 15-30 นาที

NREM ระยะที่ 4 เป็นระยะที่หลับลึกที่สุด ปลุกให้ตื่นได้ยาก คนที่อดนอนจะนอนหลับในระยะนี้เพิ่มขึ้นและนานขึ้น ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายจะทำงานลดน้อยลง สัญญาณชีพจะช้ากว่าในช่วงตื่นนอน ใช้เวลาานที่สั้นที่สุดประมาณ 15-30 นาที อาจมีพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ละเมอ ลุกขึ้นเดินหรือปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น

REM จะเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ทุก 50-90 นาที ภายหลังจากที่ได้มีการนอนหลับ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะเฉพาะ คือ มีการเคลื่อนไหวของลูกตาอย่างรวดเร็ว อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจจะแกว่งขึ้นลง ส่วนความดันโลหิตอาจจะแกว่งขึ้นลงหรือเพิ่มขึ้น การตึงตัวของกล้ามเนื้อจะหมดไป มีการหลั่งน้ำย่อยจากกระเพาะอาหารมากขึ้น เป็นช่วงที่ระบายความเก็บกดที่อยู่ภายในจิตใจ มีความฝันเกิดขึ้นร่วมกับการแสดงออกที่ใบหน้า เช่น ยิ้ม หัวเราะ ร้องไห้ ในขณะที่หลับจะปลุกให้ตื่นยาก REM ในแต่ละรอบจะเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วงจรการนอนหลับที่สมบูรณ์ ระยะที่ 3 และ 4 จะสั้น และการนอนแบบ REM จะยาว อาจใช้เวลาานที่สั้นที่สุด 30-60 นาที ในวงจรสุดท้ายของการนอนหลับถ้าปลุกให้ตื่นไม่ว่าจะอยู่ในระยะใดก็จะเริ่มเข้าสู่ระยะที่ 1 ใหม่ ระยะเวลาในการนอนหลับแต่ละระยะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกิจกรรมในแต่ละวันร่วมกับการเข้าสู่ระยะที่ 1 และ 2 ถ้าเร็วจะทำให้เข้าสู่ระยะ 3 และ 4

ได้เร็วขึ้นด้วย ซึ่งกลไกควบคุมการนอนหลับ ถูกควบคุมโดยฮัยโปทาลามัส ทำให้มีผลต่อการนอนหลับ ในช่วงสุดท้ายของการหลับ วงจรควบคุมอุณหภูมิร่างกายจะเริ่มสูงขึ้นประมาณ 2-3 ชั่วโมงก่อนเวลาตื่นปกติ เมื่อเข้าสู่ระยะเตรียมตัวตื่น มักมีการถอนหายใจออกมาก่อนแล้วเริ่มเหยียดแขน ขา พลิกตัว เคลื่อนไหวร่างกาย ช่วงนี้สามารถปลุกให้ตื่นได้ง่ายเพียงได้ยินเสียงรอบ ๆ ข้างก็สามารถปลุกให้ตื่นขึ้นได้เอง

สุวัทนา อารีพรรค (2524 : 52-54) กล่าวว่า วงจรการหลับการตื่น เป็นวงจรที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ถ้าสิ่งเร้า (Sensory Stimulus) ลดลง เช่น ลดการได้ยินเสียง การเห็นภาพ การสัมผัส คนก็จะหลับ ในขณะที่หลับยังมีการผันและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างอื่นอยู่ตลอดเวลา เช่น ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และอัตราการหายใจออกซิเจน แสดงว่าแม้จะหลับสมองก็ยังมีการทำงาน การนอนหลับแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ REM Sleep (Rapid Eye Movement) หมายถึงการหลับซึ่งมีการกลอกตาอย่างรวดเร็ว และ Non-REM Sleep หมายถึงการนอนหลับซึ่งไม่มีการกลอกตาอย่างรวดเร็วปกติคนจะมีการนอนหลับชนิด REM ร้อยละ 20-25 ของการนอนหลับในแต่ละคืน ถ้าคืนไหนระยะ REM น้อยก็จะได้รับการชดเชยในคืนต่อไป REM ในครั้งหนึ่ง ๆ จะนาน 10-50 นาที และจะเกิดขึ้นทุก ๆ 90 นาทีของการนอนหลับ ในคนปกติการนอนหลับจะคงเส้นคงวา แม้จะแตกต่างกันในแต่ละคน เมื่ออายุมากขึ้นการนอนหลับก็จะลดลงตามลำดับ และมีการตื่นเป็นครั้งคราว นอกจากนี้ผู้ที่เจ็บป่วยทางจิตก็พบว่าการเปลี่ยนแปลงในการหลับเช่นกัน คนที่เศร้าอย่างซึมเศร้าจะมีการตื่นบ่อย ๆ ตลอดคืน REM Sleep เป็นได้ทั้งเพิ่มและลด คนที่เศร้าอย่างเนียบพลัน REM Sleep จะเพิ่มขึ้นชั่วคราว จากวงจรในแต่ละคืนซึ่งจะเพิ่มจาก 4-5 วงจรเป็น 10 หรือมากกว่านั้น ระยะเวลาระหว่างวงจรของ REM Sleep จะลดลงจาก 90 เป็นประมาณ 30 นาที การที่ช่วงระหว่าง REM Sleep สั้นลงเป็นผลทำให้หลับไม่สนิท และมีการตื่นคละกัไป โดยทั่วไปถ้ายิ่งเศร้ามากจะยิ่งมีความผิดปกติของการนอนมากขึ้น นอกจากนี้ในโรคจิตทางอารมณ์ระยะคลั่ง เวลาของการนอนหลับทั้งหมดจะลดลง รวมทั้งมีการลด REM Sleep ด้วย เนื่องจากอาการของโรคนี้บางที่เป็นอยู่หลาย ๆ เดือน เพราะฉะนั้นจึงสันนิษฐานว่าความต้องการ REM Sleep ของคนจะลดลงขณะป่วยด้วยโรคนี้ ส่วนโรคจิตเภทไม่พบที่มีความสัมพันธ์กับความผิดปกติในการนอนที่ชัดเจน ในตอนแรกคิดว่าไม่มีอะไรแตกต่าง

จากคนปกติ แต่ต่อมา เฟมเบิร์ก (Femberg) และคณะรายงานว่ามีการลด REM Sleep น้อยกว่าคนปกติอีกด้วย แต่นรายที่มีประสาทหลอนจะมีการกลอกตาระหว่าง REM Sleep มากกว่ารายที่ไม่มีประสาทหลอน

การฝัน บกติกเราจะฝันได้ทุกระยะของการนอนหลับ ถ้าฝันในระยะ REM Sleep จะมีลักษณะของความเพ้อฝัน เป็นความฝันที่มีสีสัน และถ้าตื่นในระยะนี้ร้อยละ 74 ของผู้ที่ฝันจะจำความฝันได้ การฝันร้าย หรืออาการผวา จะเกิดขึ้นในระยะนี้เพราะปฏิกิริยาของกล้ามเนื้อ (Reflex) ลดลง ทำให้เกิดความรู้สึกยับยั้งเขยื้อนหนีอันตรายที่พบในความฝันไม่ได้ ส่วนในระยะของ Non-REM sleep จะมีความฝันที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือปัญหาต่าง ๆ และถ้าตื่นในระยะนี้เพียงร้อยละ 7 เท่านั้นที่จำความฝันได้ การละเมอเดินก็พบว่าอยู่ในระยะนี้เช่นกัน

สมพร บุขราทิจ (2521 : 43-46) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับทุกคน แต่เรายังไม่รู้เรื่องของการนอนหลับดีนัก เราเลยคิดและเชื่อว่าการนอนเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากที่ร่างกายได้ทำงานมาโดยตลอดวัน จนกระทั่งปี ค.ศ. 1953 แอสเซอร์อินสกี (Aserinsky) และ โคลส์แมน (Kleitman) พบว่า คนนอนหลับจะมีการกลอกตาไปมาอย่างรวดเร็วเป็นระยะ ๆ ประมาณทุก ๆ 90 นาที และลักษณะของการกลอกลูกตานั้นจะเหมือนกับคนที่ตื่นอยู่ในที่สุดดีเมนต์ (Dement) และโคลส์แมน (Kleitman) ได้แบ่งการนอนออกเป็นสองชนิด คือ การนอนหลับชนิดที่ลูกตากลอกไปมาช้า ๆ เหมือนตุ่มนาฬิกา เรียกว่า Non-Rapid Eye Movement sleep หรือ NREM sleep ส่วนการนอนอีกประเภทหนึ่งนั้นลูกตากลอกไปมาอย่างรวดเร็วเหมือนคนที่ตื่น เรียกว่า Rapid Eye Movement sleep หรือ REM sleep

REM sleep จะเริ่มจะปรากฏหลังจากที่หลับไปประมาณ 70 นาที ในระยะที่เข้านอนใหม่ ๆ REM sleep มีน้อย แต่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อใกล้จะตื่น ในระยะต้น ๆ ของการนอนจะมีระยะที่ 3 และ 4 มาก และจะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนหายไปเมื่อใกล้ตื่น ในคนธรรมดาที่นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง จะเป็นเวลานอนระยะที่สองร้อยละ 50 ระยะที่สามและที่สี่รวมกันร้อยละ 25 และ REM ร้อยละ 25 ลักษณะการนอนเริ่มต้นด้วย NREM ระยะที่ 1-2-3-4 จากนั้นย้อนกลับไปหาระยะที่ 2 แล้วตามด้วย REM ครบเป็นหนึ่งรอบ รอบต่อไปก็เริ่ม

ด้วย NREM เช่นกัน รอบหนึ่งใช้เวลาประมาณ 70-90 นาที ในคืนหนึ่งมีอยู่ประมาณ 4-6 รอบ (สมพร บุษราภิจ. 2521 : 43-46)

ทรูโบ (Kellerman. 1981 : 120-121 ; citing Trubo. 1978 : 30-31,33) กล่าวว่า ส่วนปัญหาที่เกิดจากการไม่ได้นอนหลับนั้น จากผลที่เคยมีผู้ศึกษาพบว่า คนที่อดนอนตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป จะมีอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น ความตึงของกล้ามเนื้อลายต่าง ๆ หย่อนลง อุณหภูมิของร่างกายต่ำลงเกิดความบกพร่องทางด้านความตั้งใจ ความสนใจ เกิดปัญหาในด้านความจำ และการนึกคิดตัดสินใจ ไม่อยากเรียนรู้หรือรับรู้อะไรใหม่ ๆ ความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอ่อนลงไป โดยจะใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการเพ้อฝันไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงที่สังคมยอมรับ มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ช้าลง และไม่แน่นอน ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ บกพร่องและเบี่ยงเบนไปจากที่เป็นจริง เช่น เห็นภาพไม่ชัดเจน เห็นขนาดวัตถุใหญ่กว่าที่เป็นจริง เกิดความตึงเครียด อ่อนไหว หงุดหงิดง่าย และอาจเกิดอาการซึมเศร้า หรือมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ถ้าอดนอนเป็นระยะยาวไปอีกก็อาจเกิดอาการคล้ายผู้ป่วยโรคจิต เช่น มีอาการประสาทหลอนทางหูและตา มีความผิดปกติ ขาดการเชื่อมโยงของเหตุผล และเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดอาการหลงผิด หวาดระแวง และลี้ภัยในตัวเองได้

2.2 การนอนไม่หลับ

อิงลิช และอิงลิช (English and English. 1958 :265) ได้อธิบายความหมายของการนอนไม่หลับว่า เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถหลับได้ในเวลากลางคืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีเรื่องมากระทบใจ

กิลลิน (อนุสรณ์งานศพของคุณเฉลิม ธรรมรักษ์. 2530. : ไม่มีเลขหน้า ; อ้างอิงมาจาก Gillin. n.d.) ได้อธิบายความหมายของการนอนไม่หลับว่า เป็นความไม่สามารถที่จะทำให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอที่จะทำงานได้ดีในวันถัดมา การนอนไม่หลับไม่ได้หมายความว่า คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับจะไม่ได้นอนเลยเป็นเวลาติดต่อกันหลายวัน แต่เป็นความยากลำบากที่จะนอนให้หลับสนิท อาจเป็นการนอนพลิกตัวกระสับกระส่ายอยู่มากกว่าครึ่งชั่วโมงกว่า ถึงจะหลับ หรือการนอนหลับอยู่ได้ไม่นาน หรืออาจเป็นการตื่นเร็วเกินไปก็ได้

สมภพ เรืองตระกูล (2536 : 137) กล่าวว่า การนอนไม่หลับ เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดอาการหนึ่งของโรคทางจิตเวช ส่วนอาการนอนหลับมากพบได้น้อยกว่า แต่ก็มีความสำคัญเช่นกัน การนอนไม่หลับ (Isomnia) นั้นจะมีลักษณะอาการดังนี้

1. เมื่อเข้านอนจะหลับยากแต่เมื่อหลับได้แล้วจะนอนหลับถึงเช้าและตื่นนอนตามปกติ (Intital Insomnia)
2. เมื่อเข้านอนจะหลับได้แต่ไปตื่นตอนดึก เช่น ตี 1 ตี 2 ต่อจากนั้นไม่หลับอีกเลย หรืออาจหลับได้แต่หลับยาก (Terminal Insomnia)
3. เมื่อเข้านอนจะหลับได้ และหลับตลอดคืน แต่ตื่นเช้ากว่าธรรมดา 1-2 ชั่วโมง (Early Morning Awakening)

ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2534 : 62-63) กล่าวว่า การนอนไม่หลับ (Insomnia) เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในการแพทย์และจิตเวช ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางจิตเวชศาสตร์ก็มักมีอาการนอนไม่หลับแทรกเป็นยาค่อยๆสะสมหากไม่สามารถหาเหตุใด ๆ จากทางกายและใจที่ทำให้นอนไม่หลับได้เลย จึงเรียกอาการนี้เฉพาะไปว่าเป็นโรคนอนไม่หลับ อาการของการนอนไม่หลับนั้นมีอาการแตกต่างกันไป ตั้งแต่หลับยาก พลิกตัวไปมา 3-4 ชั่วโมง หรือหลับง่ายแต่ไปตื่นบ่อยกลางดึก หรือนอนได้ทั้งคืนแต่ตื่นเช้ามายังไม่จุใจ ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ผลชีวิน (2530: 54) ที่กล่าวว่า ปัญหาการนอนไม่หลับมีหลายแบบ เช่น หลับยาก ตื่นกลางดึก ตื่นเช้าเกินไป และหลับไม่เต็มอิ่ม

ธานี เศรษฐจันทร์ (2537 : 17) กล่าวว่า การนอนไม่หลับมีหลายลักษณะ ตั้งแต่ไม่หลับเลยทั้งคืน เข้านอนแล้วหลับยากหากแต่ถ้าหลับแล้วจะหลับได้ตลอดทั้งคืน จนถึงนอนหลับตอนช่วงแรกแต่ตื่นกลางดึกแล้วที่นี้ทำอย่างไรก็ไม่สามารถจะหลับได้อีก หรือตื่นเร็วเกินไปมาก บางคนนอนไม่หลับเป็นการชั่วคราวครั้งคราวช่วงสั้น ๆ เพราะมีเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับได้ดังเดิม บ้างก็มีอาการดังกล่าวซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง บ่อย ๆ บางคนก็มีอาการนอนไม่หลับ แบบเรื้อรัง เป็นแรมเดือน หรือแรมปี ต้องพึ่งยานอนหลับกันแทบจะถาวรไปเลย

โทเยอร์ (จรัสรัตน์ ทอชัยระวี. ม.บ.ป. : 12 ; อ้างอิงมาจาก Taylor. n.d.) ท้นที่รูปแบบของโรคนอนไม่หลับเกิดขึ้นมาก็มีแนวโน้มว่ามันจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ช่วงเวลาที่สำคัญเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อคุณเริ่มรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการนอนไม่หลับของคุณ แล้วมันก็จะ

เป็นอยู่เช่นนั้น ความวิตกกังวลทำให้เรนอนไม่หลับเลวร้ายลง ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ก่อให้เกิดวัฏจักรอันชั่วร้ายดำเนินต่อไป

สุวันทนา อารีพรศ (2524 : 78) กล่าวว่า การนอนไม่หลับ (Isomnia) มี 2 อย่างได้แก่ การหลับยาก แต่พอหลับแล้วก็หลับได้ดี (Initial Insomnia) พบในคนที่วิตกกังวล และคนที่หลับตอนหัวค่ำแล้วตื่นกลางดึกเวลาตี 2 ตี 3 แล้วหลับต่อได้ยากมากหรือไม่หลับอีกเลย (Terminal Insomnia) พบในคนที่มีภาวะของความซึมเศร้า (Endogenous Depression)

2.3 สาเหตุของการนอนไม่หลับ

วิจักขณา (นามแฝง) (ม.ป.ป. : 33-34, 42-97) กล่าวว่า การที่คนเรานอนไม่หลับสักสองคืน เพราะมีเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรงนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ปกติ แต่หากว่าอาการนอนไม่หลับนั้นยาวติดต่อกันถึง 5-6 วัน ทางแพทย์จะเรียกว่า มีอาการนอนไม่หลับชนิดชั่วคราว แต่หากว่าอาการเช่นนี้เกิดขึ้นติดต่อกันถึงสองสัปดาห์ก็แปลว่ากำลังเผชิญหน้าอยู่กับการนอนไม่หลับชนิดเรื้อรัง คนที่นอนไม่หลับมักจะเกิดความวิตกกังวลเสมอ โดยเฉพาะความกังวลต่ออนาคตของตนและความรู้สึกคุ้นเคียงต่อสภาวะปัจจุบันของเขา คนบางคนเกิดความกลัดกลุ้มมากจนถึงขั้นเกิดความสับสนในสมอง และเกิดความสับสนทางอารมณ์ ที่เรียกว่า "อีโมชันแนล เบรกดาวน์" ซึ่งแปลง่าย ๆ ว่าเป็นสภาวะที่บุคคลนั้นไม่อาจควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และเหตุที่ทำให้คนเรานอนไม่หลับ คือ

1. คนจำนวนไม่น้อยนอนไม่หลับเพราะว่า ตื่นกลางคืนช่วงกลางวันมากไปตามนิสัย ยาก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับยาก
2. สภาพแวดล้อม เช่น เสียงดัง
3. อาการเจ็บป่วยของร่างกาย
4. ความเครียดจากงาน หรือความไม่มั่นคงในชีวิตการทำงานและการเงิน
5. อารมณ์ที่ไม่อาจทำให้หลับได้มีอยู่ 7 อย่างคือ หงุดหงิด โกรธ ลี้หัวใจ กัดดัน วิตก กังวล และตื่นตกใจ

นอกจากนี้ ธีรสุรางค์ บุญจันทร์ (2538 : 13-16) ยังกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับดังนี้

1. วัย บุคคลในวัยต่าง ๆ ต้องการระยะเวลาในการนอนหลับแตกต่างกัน ในเด็กต้องการนอนหลับมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอนหลับอยู่ในระยะที่ 1 ของ NREM ซึ่งเป็นระยะที่เปลี่ยนจากสภาพตื่นเต็มที่สู่การหลับถึงแม้ว่าจะใช้เวลาอนานขึ้นแต่การหลับลึก ถึงระยะที่ 4 ซึ่งเป็นระยะหลับลึกที่สุดและ REM ลดน้อยลงมาก ตื่นบ่อยครั้ง เนื่องจากปวดถ่ายปัสสาวะ ความไม่สุขสบายทางร่างกาย บางรายมีผลทำให้มีการงีบหลับในตอนกลางวัน จากการศึกษาของ เฮเตอร์ (Hayter) ในคนปกติอายุระหว่าง 65-93 ปี พบว่า มีแบบแผนการนอนหลับที่แตกต่างกันทั้งในจำนวนครั้งและระยะเวลาของการตื่น จะพบมากในอายุเกิน 75 ปี
2. แบบแผนการดำเนินชีวิต งานประจำของบุคคล อาจจะมีอิทธิพลต่อแบบแผนการนอนหลับ เช่น ลักษณะการทำงานของบุคคลที่อยู่เวรยาม ต้องผิดเปลี่ยนกันทำงานในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน การเปลี่ยนแบบแผนการนอนกับเวลาทำงาน จากกลางวันเป็นกลางคืนหรือกลางคืนเป็นกลางวันอย่างกะทันหัน มีผลทำให้เปลี่ยนแปลงจังหวะชีวภาพของบุคคล อาจเป็นสาเหตุให้อ่อนเพลียจากการนอนไม่พอ เนื่องจากร่างกายยังคงมีการหลับและตื่นในช่วงเวลาเดิม แต่ถ้าบุคคลนั้นทำงานในช่วงเวลากลางคืนไปหลาย ๆ สัปดาห์ ร่างกายก็จะปรับตัวให้เข้ากับแบบแผนการตื่นหลับในกิจกรรมมาได้
3. พยาธิสภาพทางร่างกาย ผู้ป่วยที่นอนหลับไม่ปกติ ส่วนใหญ่มีพยาธิสภาพทางร่างกายไม่ว่าทางตรง หรือทางอ้อม เช่น มีภาวะแรงดันในสมองสูง มีความผิดปกติที่ระบบประสาทส่วนกลาง ก้านสมอง และฮัยโปธาลามัส รวมทั้งภาวะเนื้อสมองสืบ จะมีผลต่อการนอนหลับ และตลอดช่วงเวลาของการนอนหลับในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ต่อมลูกหมากโต ต้องตื่นขึ้นปัสสาวะบ่อย หรือปัสสาวะในเวลา กลางคืนทำให้รบกวนวงจรการนอนหลับ และอาจหลับยากด้วย หรือผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหารมักจะตื่นในช่วงกลางดึก เนื่องจากกรดในกระเพาะอาหารจะหลั่งออกมาในช่วง 1.00-3.00 น. จึงมีอาการปวดท้องทำให้หลับไม่หลับ
4. ภาวะเครียดทางอารมณ์ ร่างกายจะมีการหลั่ง คอร์ติโคสเตียรอยด์ และ แอดรีนาลีน ไปกระตุ้นประสาทซิมพาธิติก ทำให้มีการเคลื่อนไหวตัวมากขึ้นในขณะหลับ เกิด

ความรู้สึกนอนหลับได้ไม่เพียงพอ ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะรุนแรง และผู้ป่วยโรคเรื้อรังอาจมีความรู้สึกหงุดหงิด จุนเจียว ซ้ำสงสัย โดยเฉพาะช่วงรอการวินิจฉัยโรค ได้รับยาเคมีบำบัดหรือรังสีรักษาจนถึงระยะสุดท้ายของโรค เป็นสาเหตุให้นอนไม่หลับ บางรายไม่ยอมหลับเพราะกลัวตาย มีผลทำให้เกิดความวิตกกังวลและซึมเศร้ามากขึ้น ซึ่งสโตนฮิลล์ (Stonehill) กล่าวว่าความเศร้าเป็นต้นเหตุของการนอนไม่หลับ ความวิตกกังวลจะทำให้หลับยากและตื่นบ่อยได้

5. ความเจ็บป่วย เป็นปัจจัยหนึ่งที่รบกวนการนอนหลับของผู้ป่วย พบว่าผู้ป่วยทางอายุรกรรมประมาณสามในสี่มีอาการนอนไม่หลับจากความเจ็บปวด ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางระบบหัวใจ หรือระบบหายใจมีอาการสงบในเวลาตื่น อาจจะมีอาการกำเริบขึ้นในช่วงที่นอนหลับ เช่น มีอาการเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจลำบาก เป็นต้น ส่วนใหญ่เกิดในช่วง REM และมักเสียชีวิตในช่วงเวลาเช้ามืดประมาณ 5.00-6.00 น. ในช่วง REM รอบสุดท้าย สาเหตุที่อาการส่วนใหญ่มักเลวลงในช่วงกลางคืน อาจเป็นเพราะเวลากลางคืนมีความสงบเงียบ ผู้ป่วยอาจมีความกลัว วิตกกังวล ทำให้รับรู้ต่อความเจ็บป่วยสูงขึ้น

6. ภาวะโภชนาการ การที่น้ำหนักตัวน้อยหรือน้ำหนักตัวลดลง เช่น ผู้ป่วยมะเร็งในระยะรุนแรงที่มีอาการเบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อยลง จะมีผลกระทบต่อแบบแผนการนอนหลับ โดยจะทำให้หลับไม่สนิทตื่นเป็นช่วง ๆ และตกใจตื่นง่าย การรับประทานอาหารที่มากเกินไป กระเพาะอาหารที่ทำงานอยู่จะรบกวนการนอนหลับ การดื่มกาแฟก่อนนอนจะทำให้หลับไม่หลับ เครื่องดื่มพวกแอลกอฮอล์จะรบกวนการนอนหลับ การดื่มพวกชา กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้ปัสสาวะบ่อยทำให้ต้องตื่นในช่วงกลางคืน จากการศึกษาพบว่า การที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจะทำให้หลับได้นานขึ้นและไม่ตื่นบ่อย

7. ยาที่ได้รับ ยาบางชนิดมีผลต่อแบบแผนและคุณภาพของการนอนหลับ โดยเฉพาะยานอนหลับและยาระงับประสาท เช่น ยาระงับความเศร้า (Antidepressant) จะลดการนอนหลับระยะ REM ยากล่อมประสาท เช่น แวลเลียม (Valium) จะลดการนอนระยะที่ 2, 4 และ REM ทำให้ผู้ป่วยสามารถนอนหลับได้สนิท แต่เมื่อหยุดยาทันที จะทำให้การนอนหลับเข้าสู่ระยะ REM เป็นไปได้ยาก การที่มีการเปลี่ยนแปลง REM นี้ทำให้มีฝันร้าย นอนไม่หลับ เจ็บปวดง่ายขึ้น และอ่อนเพลียตามมา

8. สิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิ แสง เสียง เป็นต้น เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับของผู้ป่วยในโรงพยาบาล อุณหภูมิที่มีมากเกินไปกว่า 24 องศาเซลเซียส แสงที่จ้าเกินไปจะทำให้ผู้ป่วยนอนหลับได้ไม่สบาย เสียงที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาลมักได้ยินอยู่เสมอตลอด 24 ชั่วโมง เป็นเสียงแปลกๆใหม่ที่จะปลุกให้ผู้ป่วยตื่นได้ง่ายกว่าเสียงที่เกิดขึ้นที่บ้านจากการศึกษาของ ดอดส์ (Dodds) พบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 78 ถูกปลุกให้ตื่นอย่างน้อย 1 ครั้ง และร้อยละ 38 ถูกปลุกให้ตื่นจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงจากผู้ป่วยอื่น เสียงจากเครื่องมือ เสียงเดินของพยาบาล เสียงพูดคุยและการทำงานของพยาบาล วิลสัน (Wilson) ศึกษาความรู้สึกของผู้ป่วยที่ขอยานอนหลับ 202 คน พบว่า 1 ใน 3 เกิดจากถูกรบกวนการนอนหลับ กิจกรรมที่ถูกรบกวนส่วนใหญ่เนื่องมาจากงานประจำที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาล และจะถูกรบกวนมากยิ่งขึ้นเมื่อผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลอย่างใกล้ชิด เช่น ในห้องไอซียู ผู้ป่วยหนักหลังการผ่าตัด

นอกจากนี้เบอร์โคเวค (Berkovec. 1982 : 880 - 895) ยังกล่าวว่า อาการนอนไม่หลับนั้น เนื่องมาจากการใช้ความคิดมากเกินไป จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นโดยที่

1. พวกที่มีอาการนอนไม่หลับจะมีแนวโน้มที่มีความคิดวิตกกังวลอยู่มาก ซึ่งตนเองก็ควบคุมไม่ได้ ก็จะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลับได้ไม่ดี
2. การใช้ความคิดของคนที่มีอาการนอนไม่หลับนั้นจะมีมากทั้งในแง่คุณภาพ และปริมาณ ซึ่งทำให้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงที่หลับจะคล้ายกับที่ตื่นอยู่ และมีลักษณะเหมือนกับว่าเกิดขึ้นจริง ๆ เป็นจินตภาพที่คล้ายจริง โบโคเวค สรุปว่า อาการนอนไม่หลับเป็นผลจากการทำงานที่เพิ่มขึ้นของระบบประสาทส่วนกลางอันเนื่องมาจากความขัดแย้งทางจิตภายในคนที่มีความวิตกกังวลสูง ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว มีความรู้สึกเป็นขมขื่น และชอบหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตัวเอง นอกจากนี้จากการที่นอนไม่หลับยังทำให้คนที่นอนไม่หลับเกิดมีความคิดที่รบกวนเข้ามาเพิ่มอีก โดยพยายามจะหลับแต่ก็กังวลว่าจะหลับไม่ได้ ซึ่งทำให้เขาไม่สามารถพักผ่อนตามที่ต้องการได้เพื่อที่จะทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพในวันรุ่งขึ้น ความคิดนี้ก็ยังเป็นการทำให้อาการนอนไม่หลับเลวร้ายลงไปอีก ลักษณะการคิด และความรู้สึกที่มีต่อการนอนหลับเช่นนี้ จะทำให้เกิดการเรียนรู้เชื่อมโยงไปให้มีความคิดในแง่ลบ หรือแง่ไม่ดีต่อการนอนหลับเช่นนี้ จะทำให้เกิดการเรียนรู้เชื่อมโยงไปให้มีความคิดในแง่ลบ หรือแง่ไม่ดีต่อการนอน

หรือสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาอนั้น เช่น ห้างนอน เตียงนอน เวลานอน เป็นต้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลในช่วงก่อนนอน และไม่สามารถเลี่ยงความรู้สึกวิตกกังวลนี้โดยคิดานสิ่งที่เป็นกลางหรือแบ่งบวกได้ ก็ยิ่งทำให้อาการนอนไม่หลับเลวร้ายยิ่งขึ้น เป็นวัฏจักรเช่นนี้ไป

กิลลิน (อนุสรณ์งานศพของคุณเฉลิม ธรรมรักษ์. 2530. : ไม่มีเลขหน้า ; อ้างอิงมาจาก Gillin. n.d.) กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนอนหลับบางคนเชื่อว่า เกือบครึ่งหนึ่งของปัญหาการนอนไม่หลับเกิดจากการมุ่งพยายามสูงเกินไปเพื่อจะนอนให้หลับ อีกหนึ่งงานสามของปัญหาของการนอนเกี่ยวข้องกับความคิดปกติทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวลตอนกลางวัน ที่ลามปามมาสู่ตอนกลางคืน หรือความเศร้าหมอง

2.4 ผลเสียของการนอนไม่หลับ

ทรูโบ (Kellerman. 1981 : 120-121 ; citing Trubo. 1987 : 30-33) กล่าวว่า ปัญหาที่เกิดจากการไม่ได้นอนหลับนั้น พบว่า คนที่อดนอนตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป จะมีอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น ความตึงของกล้ามเนื้อคลายต่าง ๆ หย่อนลง อุณหภูมิของร่างกายต่ำลง เกิดความบกพร่องทางด้านความตั้งใจ ความสนใจ เกิดปัญหาในด้านความจำ และการนึกคิดตัดสินใจ ไม่อยากเรียนรู้ หรือรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอ่อนลงไป โดยจะใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการเพ้อฝันไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงที่สังคมยอมรับ มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ช้าลง และไม่แน่นอน ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ บกพร่อง และเบี่ยงเบนไปจากที่เป็นจริง เช่น เห็นภาพไม่ชัดเจน เห็นขนาดวัตถุใหญ่กว่าที่เป็นจริง หรือเกิดความตึงเครียด อ่อนไหว หงุดหงิดง่าย และอาจเกิดอาการซึมเศร้า หรือมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ถ้าอดนอนเป็นระยะยาวต่อไปอีกก็อาจเกิดอาการคล้ายผู้ป่วยโรคจิต เช่น มีอาการประสาทหลอนทางหู และตา มีความผิดปกติของการเชื่อมโยงของเหตุผลและเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดอาการหลงผิดหวาดระแวง และสับสนในตัวเองได้ จึงเห็นได้ว่าปัญหาการนอนไม่หลับนั้นอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพของคนเราในชีวิตประจำวันอย่างมาก

พิรา ศุภรัตน์ (2521 : 80) กล่าวว่า ได้มีผู้ทำการทดลองในเรื่องของการขาดการนอนหลับ ปรากฏว่า ผลการทดลองในนักเรียนสามคนโดยทำให้ตื่นอยู่ตลอดเวลา 90

ชั่วโมง พบว่า ผู้รับการทดลองมีการรับรู้ต่าง ๆ เสียไป ความรู้สึกสัมผัสน้อยลง ปฏิกริยาตอบโต้สิ่งเร้าช้า สมาธิเสีย มีอารมณ์หงุดหงิด และมีอาการประสาทหลอน และในการทดลองที่มีการให้ตื่นอยู่เป็นเวลานาน 60-68 ชั่วโมง พบว่า ผู้รับการทดลองมีอาการหงุดหงิด มีความรู้สึกไวต่อความเจ็บปวด สมาธิเสีย ความจำไม่ดี บางรายมีอาการมึนงง ไม่รู้จักบุคคลกาลเวลา และสถานที่ พูดจาแปลก ๆ มีพฤติกรรมแปลก ๆ ซึ่งก็เป็นอาการของโรคจิตชนิดหนึ่ง สำหรับผู้ที่ทำการทดลองโดยให้อดนอนเป็นเวลานาน 112 ชั่วโมง พบว่า ผู้รับการทดลองแสดงปฏิกริยาได้หลายแบบ เช่น บางคนมีอาการโรคประสาท บางคนแสดงอาการเหมือนโรคจิตเภท และบางคนมีอาการเสมือนโรคจิตชนิดระแวง

สุวัทนา อารีย์พรรค (2524 : 54) กล่าวว่า การนอนใน REM Sleep มีความสำคัญสำหรับมนุษย์มาก และจากการทดลอง พบว่า ผู้ที่ถูกปลุกให้ตื่นในระยะ REM Sleep ทุกครั้ง จะมีความผิดปกติในพฤติกรรมเกิดขึ้น บางรายแสดงความหวาดระแวง และมีอาการของ Autistic

เชลบี (วิจิตรณา. มปป. : 33-34 , 42-97 ; อ้างอิงมาจาก Selby. n.d.) กล่าวว่า การนอนไม่หลับจะทำให้การทำงานของสมองตกต่ำลงในวันรุ่งขึ้น ความสนใจต่อเรื่องหนึ่งเรื่องใดน้อยลง ไม่มีความต้องการจะทำงาน ความสามารถในการแก้ปัญหาและการเรียนรู้จะลดลง จะเกิดการจูนเนียวได้ง่าย แม้กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการนอนไม่หลับเป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถที่จะทำให้ง่วงกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ที่จะทำงานได้ดีในวันถัดมา โดยเฉพาะถ้ามีเรื่องมากกระทบใจ หรือมีความวิตกกังวล การนอนไม่หลับมีหลายแบบคือ เมื่อเข้านอนจะหลับยากแต่เมื่อหลับได้แล้วจะนอนหลับถึงเช้า หรือเมื่อเข้านอนจะหลับได้ แต่ในตอนกลางดึกแล้วไม่หลับอีกเลย หรือเมื่อเข้านอนจะหลับตลอดคืนแต่ตื่นเช้ากว่าธรรมดา 1-2 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามการนอนไม่หลับจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความบกพร่องทางด้านความตั้งใจ ความมั่นใจ เกิดปัญหาในด้านความจำ การนึกคิดและการตัดสินใจ ไม่อยากเรียนรู้หรือรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอ่อนลงไป

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับ

โคท และทอร์รีเซน (Coates and Thoresen. 1979 : 603-605) รักษาผู้ป่วยซึมเศร้าหญิงอายุ 58 ปี ที่มีอาการนอนไม่หลับมา 33 ปี และมีปัญหา่วงนอนมากในเวลากลางวัน ให้สามารถหลับได้ง่ายเมื่อตื่นขึ้นกลางดึก โดยให้หายใจเข้าลึก ๆ สนใจแต่เพียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อหายใจเข้าและออกให้คิดว่ากำลังผ่อนคลายมากขึ้นทุก ๆ ที่ให้คิดแต่สิ่งที่ดี และบอกกับตัวเองว่าจะคิดปัญหาต่าง ๆ ในวันรุ่งขึ้น

เทอร์เนอร์ และแอสเชอร์ (Turner and Ascher. 1979 : 500-508) ศึกษาช่วงเวลาในการหลับของคนที่มีอาการนอนไม่หลับ 50 คน โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ใช้ความคิดตรงข้าม กลุ่มที่ 2 ควบคุมสิ่งเร้า กลุ่มที่ 3 ผูกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน กลุ่มที่ 4 หลอกให้เหมือนจริงโดยให้นึกคิดถึงสิ่งที่มีภาพพจน์เป็นกลาง และกลุ่มที่ 5 ไม่มีการฝึกใด ๆ ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกรอกแบบสอบถามบันทึกการนอนหลับในแต่ละวัน ในช่วงก่อนการฝึก 1 สัปดาห์และช่วงหลังการฝึก 1 สัปดาห์ และให้เพื่อนร่วมห้องบันทึกเวลาที่ใช้ในการหลับของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วย การฝึกในทั้ง 4 กลุ่มนั้น พบกันสัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และให้ผู้ฝึกไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน ผลปรากฏว่า ทั้ง 3 กลุ่ม ที่มีการฝึกมีการลดเวลาที่ใช้ในการหลับลง จำนวนครั้งที่ตื่นขึ้นกลางดึกลดลง ความรู้สึกรำคาญในการที่จะหลับลดลง และความรู้สึกที่ได้นอนเพิ่มขึ้น รวมทั้งลดการรับประทานนอนหลับด้วย ในขณะที่กลุ่มที่หลอกให้เหมือนจริง และกลุ่มที่ไม่มีการฝึกไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ และจากการศึกษานี้ปรากฏว่าการบันทึกของเพื่อนร่วมห้องในส่วนของเวลาที่ใช้ในการหลับนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับที่ผู้เข้าร่วมวิจัยบันทึกเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.84

ชีลลี และริตเลอร์ (Shealey and Ritzler. 1980 : 659-661) ศึกษาการนอนไม่หลับโดยวิธีการผ่อนคลายความเครียดควบคู่กับการควบคุมสิ่งเร้า โดยศึกษากลุ่มคนที่มีอาการนอนไม่หลับที่ต้องใช้เวลาเพื่อที่จะให้หลับตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป และเป็นกลุ่มที่มีปัญหาอะไรอย่างต่ำ 3 คืนต่อสัปดาห์ โดยจำแนกผู้เข้าร่วมทดลองเป็น 2 กลุ่ม ตามระยะเวลาที่มีอาการ คือ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรังเป็นมานาน 2 ปีขึ้นไป และกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มที่มีอาการนอนไม่หลับระยะสั้น มีอาการตั้งแต่ 6-12 เดือน จำนวนคนในแต่ละกลุ่มมี 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองตอบแบบทดสอบ MMPI หลังจากนั้นให้ฝึก

ผ่อนคลายความเครียดควบคู่กับการควบคุมสิ่งเข้าเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ในการบันทึกการนอนไม่หลับนั้น ผู้เข้าร่วมการทดลองจะบันทึกการนอนหลับทุก ๆ เช้า เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ในช่วงก่อนฝึกและช่วงหลังฝึกเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มมีเวลาที่ต้องใช้เพื่อให้หลับลดลง และคุณภาพการหลับโดยทั่วไปดีขึ้น และเมื่อการนอนหลับดีขึ้น ลักษณะของโรคประสาทที่ได้จากการตอบแบบทดสอบ MMPI ก็ลดลงด้วย และยังพบอีกว่า สามารถใช้แบบทดสอบ MMPI แยกประเภทของคนที่มีการนอนไม่หลับที่เหมาะสมต่อการรักษาด้วยวิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียด และการควบคุมสิ่งเข้า โดยพวกที่มีลักษณะซึมเศร้าและมีความเข้มแข็งของบุคลิกภาพจะตอบสนองต่อการรักษาได้ดีกว่าพวกแมเนีย และพวกจิตเภท

จากงานวิจัย สรุปได้ว่าการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกผ่อนคลายความเครียดควบคู่กับการควบคุมสิ่งเข้า การควบคุมสิ่งเข้า สามารถนำมาใช้ในการลดการนอนไม่หลับของบุคคลได้ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่าง เป็นระบบมาใช้ในการลดการนอนไม่หลับ ที่มีสาเหตุอื่นเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานใกล้เคียงกัน มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีอายุระหว่าง 27-35 ปี โดยไม่กำหนดเพศ ไม่มีสาเหตุการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย และไม่เป็นผู้ใช้ยา หรือ สารเคมีที่มีผลกระทบต่อ การนอนไม่หลับ จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเบอร์เซนไทล์ที่ 57-67 และมีการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานสูงกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 60 ขึ้นไป มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป อายุระหว่าง 27-35 ปี โดยไม่กำหนดเพศ ไม่มีสาเหตุการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย และไม่เป็นผู้ใช้ยาหรือ สารเคมีที่มีผลกระทบต่อ การนอนไม่หลับ จำนวน 10 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรจำนวน 13 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลอง โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยสัมภาษณ์บุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 25 คน ที่มีการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ผู้วิจัยให้บุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในข้อ 1 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แล้วคัดเลือกบุคลากรที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลใกล้เคียงกัน คืออยู่ระหว่างเบอร์เซนไทล์ที่ 57-67 ได้จำนวน 17 คน

3. ผู้วิจัยให้บุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ในข้อ 1 ตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน แล้วคัดเลือกบุคลากรที่มีการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ได้บุคลากรที่มีการนอนไม่หลับสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 60 ขึ้นไป จำนวน 20 คน

จำนวนบุคลากรจำแนกตามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลและการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนบุคลากรจำแนกตามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

การนอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับ การทำงาน	ต่ำกว่า เปอร์เซ็นต์ที่ 60	สูงกว่า เปอร์เซ็นต์ที่ 60
ความวิตกกังวล ที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล		
สูงกว่า เปอร์เซ็นต์ที่ 67	-	5
อยู่ระหว่าง เปอร์เซ็นต์ที่ 57-67	4	13
ต่ำกว่า เปอร์เซ็นต์ที่ 57	1	2

4. ผู้วิจัยคัดเลือกบุคลากรที่จำแนกไว้ตามตาราง 1 ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเบอร์เซนไทล์ที่ 57-67 และที่มีการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานสูงกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 60 ขึ้นไป ได้บุคลากรจำนวน 13 คน

5. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของบุคลากรทั้ง 13 คน ในข้อ 4 ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน มีผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 13 คน

6. ผู้วิจัยคัดเลือกบุคลากรจาก 13 คน ในข้อ 5 โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 10 คน เพื่อเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. แบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน
4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1. แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
- 1.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ แพทย์ นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้ที่มีการนอนไม่หลับ
- 1.3 สร้างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับโดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากข้อ 1.1 และ 1.2 ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนตัว และข้อความถามเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
- 1.4 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบด้านเนื้อหา

ข้อความ และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตาม
ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปสัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....เพศ.....อายุ.....ปี

ระดับการศึกษา.....

ทำงานอยู่ใน (คณะ กอง).....

ที่อยู่ปัจจุบัน ที่ติดต่อได้สะดวก.....

โทรศัพท์.....

ข้อความเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

0 ปัจจุบันนี้ท่านกำลังประสบกับปัญหาการนอนไม่หลับ

... ใช่

... ไม่ใช่

00 ในช่วงกลางคืนที่นอน ซึ่งท่านนอนไม่หลับนั้น ส่วนใหญ่ท่านจะคิดเรื่องอะไร

... ความสัมพันธ์กับใครสักคน

... คิดเกี่ยวกับเรื่องในอนาคต

... เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต

... งานที่ท่านและปัญหาที่ต้องแก้ไข

... อื่น ๆ ระบุ

000 ความวิตกกังวลในการทำงานส่งผลกระทบต่อท่านเมื่อท่านเข้านอน

.....

.....

.....

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

2.1 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยนำแบบอย่างมาจาก (ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. 2537 : 71-73 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1966)

2.2 ทาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์พรหมพิศ วานิชย์การ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

2.3 ทาค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 14 ข้อ ไปทดลองใช้กับกลุ่มบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่มหาวิทยาลัยศรีปทุม และวิทยาลัยเซนต์จอห์น สถาบันละ 25 คน รวมทั้งสิ้น 50 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจหาคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกในรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t สูง ซึ่งได้ค่า t อยู่ระหว่าง 9.389-22.768 จำนวน 13 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.4 ทาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลโดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 2.3 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลเท่ากับ 0.84

2.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ไปใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนตัวบุคคลในระดับใกล้เคียงกัน

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

State - trait Anxiety Inventory

Form X - 2 (Trait)

ชื่อ.....วันที่.....

คำสั่ง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เมื่อท่านเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวาของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย
0 ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย				
00 ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น				
000 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจค่อนข้างช้า จึงพลาดโอกาสดี ๆ หลายครั้ง				
0000 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสุขุมรอบคอบ				
00000 ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ใจที่ต้องเผชิญกับ อุปสรรคมากมาย				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	1 คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	2 คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	3 คะแนน
ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	4 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	4 คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	3 คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	2 คะแนน
ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	1 คะแนน

3. แบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

3.3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์พรณพิศ วานิชย์การ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ นายแพทย์พรเทพ แซ่เอ็ง ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3.4 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาค่าความเชื่อมั่นกับบุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีปทุมและวิทยาลัยเซนต์จอห์น สถาบันละ 25 คน

รวมทั้งสิ้น 50 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานเท่ากับ 0.88

3.5 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานก่อนและหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามดังกล่าวทุกวัน ก่อนการทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้เป็นคะแนน Pretest และหลังจากการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง โดยให้ตอบทุกวันเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้เป็นคะแนน Posttest

ตัวอย่างแบบสอบถาม

การนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

ชื่อ.....เพศ.....อายุ.....ปี
 บันทึกเมื่อวันที่.....
 บันทึกการนอนหลับของคืนวันที่.....
 ท่านเข้านอน เวลา..... ท่านตื่นขึ้นตอนเช้าเวลา

0 ท่านใช้เวลาานประมาณเท่าไรถึงจะหลับได้

... ต่ำกว่า 30 นาที ... 30-45 นาที ... 46-60 นาที
 ... 60-90 นาที ... 90 นาทีขึ้นไป

00 ในหนึ่งคืนท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้นกลางดึกกี่ครั้ง

... 3 ครั้งขึ้นไป ... 3 ครั้ง ... 2 ครั้ง ... 1 ครั้ง ... ไม่เลย

000 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ส่งผลกระทบบให้ท่านนอนไม่หลับในเวลากลางคืน

มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง เล็กน้อย ไม่เลย

...

4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

4.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการท้าวิจัยครั้งนี้

4.3 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิตา แสนคำเครือ ตรวจสอบพิจารณาในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองกับบุคลากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ภายนอกมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 65) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design

การทดสอบก่อนการทดลอง	การทดลอง	การทดสอบหลังการทดลอง
T ₁	X _E	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง
X_E	แทน	โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
T_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ก่อนการทดลอง

ก่อนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยให้บุคลากรที่เข้าร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ทุก ๆ วัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และให้นำมาส่งผู้วิจัยในวันแรกที่ได้รับรับการทดลอง ผู้วิจัยให้คะแนนแบบสอบถามดังกล่าว แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนในการทดลอง

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามการนอนไม่หลับที่ผู้วิจัยได้แจกให้แก่บุคลากรที่เข้าร่วมการทดลองไปบันทึกตั้งแต่วันที่ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง หลังจากเก็บแบบสอบถามการนอนไม่หลับแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทดลองและตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของบุคลากรที่เข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ เวลา 9.00-9.50 น. 11.00-11.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันอังคาร เวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันพุธเวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันพฤหัสบดีเวลา 9.00-9.50 น. 11.00-11.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันศุกร์ เวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น. และวันเสาร์เวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น. ตั้งแต่วันที่ 29 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2539 โดยใช้ห้องให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเป็นสถานที่ทดลอง

3. หลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามการนอนไม่หลับแก่บุคลากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้บุคลากรผู้เข้าร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามดังกล่าวทุก ๆ วัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วให้นำมาส่งให้กับผู้วิจัยในสัปดาห์ต่อไป ผู้วิจัยให้คะแนนแบบสอบถามดังกล่าว แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับภายหลังการทดลองนี้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

วิธีจัดการกับข้อมูล

เปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 145)

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 151)

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง กลุ่มต่ำ แบบที (t-test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132-133)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมุติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของการนอนไม่หลับก่อนและหลังการได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้ t-test แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระจากกัน (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 195-196)

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนบุคลากรในกลุ่มตัวอย่าง
 $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากร จำแนกตามอาการ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของ
บุคลากรจำแนก ตามอาการ

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1. ระยะเวลาที่ใช้ก่อนจะ หลับ														
ต่ำกว่า 30 นาที	-	1	4	4	3	3	1	6	5	8	8	6	6	8
30-45 นาที	4	7	4	3	3	4	8	4	3	2	2	3	4	1
46-60 นาที	5	1	2	3	4	1	-	-	1	-	-	-	-	1
60-90 นาที	1	1	-	-	-	4	1	-	1	-	-	1	-	-
90 นาทีขึ้นไป	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. หลับได้ไม่นานแล้วก็จะ ตื่นบ่อย														
มาก	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างมาก	1	3	3	4	3	3	3	-	1	-	-	-	-	-
ปานกลาง	4	1	5	2	5	4	5	1	2	-	1	1	2	-
เล็กน้อย	5	4	1	2	2	2	2	6	2	7	6	5	5	3
ไม่เลย	-	-	1	-	-	-	-	3	5	3	3	4	3	7

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. เวลาอนจะหลับยาก														
มาก	3	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างมาก	6	6	5	3	3	4	4	-	1	1	2	1	1	-
ปานกลาง	1	1	3	2	5	3	4	1	3	-	1	1	1	-
เล็กน้อย	-	3	1	3	1	1	2	5	2	4	4	5	3	4
ไม่เลย	-	-	-	1	-	1	-	4	4	5	3	3	5	6
4. จำนวนครั้งที่ตื่นกลางดึก														
3 ครั้งขึ้นไป	2	2	1	1	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-
3 ครั้ง	1	2	2	2	-	3	2	1	1	-	-	-	-	-
2 ครั้ง	7	3	3	4	6	4	6	1	3	2	2	1	2	-
1 ครั้ง	-	2	3	3	1	1	1	5	3	4	6	6	4	4
ไม่เลย	-	-	1	-	1	2	-	3	3	4	2	3	4	6

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. เมื่อตื่นกลางดึก ใช้เวลา เท่าไรถึงจะหลับต่อได้														
ต่ำกว่า 30 นาที	1	4	5	4	2	3	3	7	9	8	6	8	7	8
30-45 นาที	6	4	4	3	8	7	5	2	1	2	4	2	3	2
46-60 นาที	2	2	-	2	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-
60-90 นาที	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90 นาทีขึ้นไป	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. ในขณะหลับเสียงรบกวน จะทำให้ตื่น														
ง่ายมาก	4	1	3	1	3	3	3	1	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างง่าย	5	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1
ปานกลาง	-	4	2	3	2	2	2	1	3	-	2	2	2	-
ง่ายเล็กน้อย	1	2	2	1	2	1	2	3	1	5	3	2	6	5
ไม่ง่ายเลย	-	-	-	1	-	1	-	3	4	2	3	4	1	4

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ส่งผลให้นอนไม่หลับในเวลากลางคืน														
มาก	3	-	3	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
ค่อนข้างมาก	6	3	1	1	2	4	3	2	3	1	1	-	-	-
ปานกลาง	-	4	2	2	5	3	3	-	-	1	3	2	1	1
เล็กน้อย	1	3	4	4	3	2	3	6	5	3	3	5	5	2
ไม่เลย	-	-	-	1	-	1	-	2	2	5	3	3	4	6
8. เวลาเคลิ้มจะหลับ พอนึกถึงเรื่องงานทำให้ตื่นขึ้น														
มาก	2	1	3	3	1	3	2	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างมาก	4	1	1	-	2	2	1	-	-	1	1	-	-	-
ปานกลาง	3	4	2	2	5	3	4	1	1	-	2	2	-	-
เล็กน้อย	1	4	4	4	2	2	3	4	6	3	4	4	5	4
ไม่เลย	-	-	-	1	-	-	-	5	3	6	3	4	5	6

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9.ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายเกี่ยวกับการ ทำงานเมื่ออยู่ขณะที่เข้านอน														
มาก	2	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างมาก	4	3	3	1	2	3	4	1	2	1	1	-	-	-
ปานกลาง	4	5	4	3	6	2	5	2	2	1	2	2	2	1
เล็กน้อย	-	2	2	5	2	2	1	1	2	5	4	5	3	2
ไม่เลย	-	-	-	-	-	2	-	6	4	3	3	3	5	7

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10. ความกังวลใจเกี่ยวกับ การทำงานทำให้นอนกระสับ กระส่ายพลิกตัวไปมาอยู่นาน กว่าจะหลับ														
บ่อย	2	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างบ่อย	7	5	3	3	6	3	4	1	2	1	1	-	-	1
ปานกลาง	1	3	5	4	1	2	4	1	2	-	-	2	1	1
บางครั้ง	-	-	2	3	3	5	1	4	2	6	5	4	7	3
ไม่เคย	-	-	-	-	-	-	-	4	4	3	4	4	2	5

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11. ความรู้สึกวิตกกังวล เกี่ยวกับการทำงานจะมีอยู่ เมื่อตื่นขึ้นกลางดึก														
มาก	2	2	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างมาก	5	1	2	1	4	2	1	-	1	-	-	-	-	-
ปานกลาง	1	1	3	2	1	4	4	1	2	2	2	-	1	-
เล็กน้อย	1	5	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	2
ไม่เลย	1	1	-	1	-	-	-	4	4	5	4	6	4	8
12. ขณะหลับจะรู้สึกหลับ ๆ ตื่น ๆ														
มาก	1	1	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
ค่อนข้างมาก	5	3	2	2	5	5	4	1	1	-	-	-	-	-
ปานกลาง	3	3	6	6	4	2	2	-	1	-	1	-	1	1
เล็กน้อย	1	3	1	2	1	2	2	7	5	7	5	4	4	2
ไม่เลย	-	-	1	-	-	1	-	2	3	3	4	6	5	7

ตาราง 3 (ต่อ)

อาการ	จำนวนบุคลากรที่นอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน													
	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	วันที่							วันที่						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15. หลับได้ดีกว่าเมื่อวาน														
มาก	-	-	1	1	-	-	-	2	1	2	1	-	2	3
ค่อนข้างมาก	-	2	2	3	1	2	1	3	4	4	4	5	2	2
ปานกลาง	4	3	2	2	4	1	1	4	1	4	3	3	2	1
เล็กน้อย	4	4	3	2	4	5	4	-	4	-	1	1	3	2
ไม่เลย	2	1	2	2	1	2	4	1	-	-	1	1	1	2
16. รู้สึกวิตกกังวลน้อยลง กว่าเมื่อวานนี้														
มาก	-	-	1	-	2	-	1	2	1	2	1	-	2	4
ค่อนข้างมาก	-	1	2	3	1	-	-	3	4	4	4	5	2	1
ปานกลาง	3	2	2	4	1	2	2	4	1	4	3	3	2	1
เล็กน้อย	6	7	3	1	7	4	4	-	4	-	1	1	3	2
ไม่เลย	1	-	2	2	1	3	3	1	-	-	1	1	1	2

จากตาราง 3 พบว่า การนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนั้น บุคลากรจะนอนหลับยากค่อนข้างมาก และใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที เพื่อที่จะหลับ ในหนึ่งคืนจะตื่นขึ้นกลางดึก 2 ครั้ง และแต่ละครั้งจะใช้เวลาโดยเฉลี่ย 30-45 นาทีจึงหลับต่อได้ มักจะรู้สึกหลับ ๆ ตื่น ๆ ในขณะที่หลับ เมื่อได้ยินเสียงรบกวนจะตื่นค่อนข้างง่าย ความวิตกกังวลใจเกี่ยวกับการทำงานทำให้นอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา และนอนหลับค่อนข้างยาก ในขณะที่เคลิ้ม ๆ จะหลับ พอนึกถึงเรื่องงานทำให้ต้องตาสว่างตื่นขึ้น ในตอนเช้าที่ตื่นจะรู้สึกว่าได้นอนหลับพักผ่อนเพียงเล็กน้อย ภายหลังจากที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่า บุคลากรสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น โดยใช้เวลาต่ำกว่า 30 นาที ก็สามารถหลับได้ ในหนึ่งคืนจะตื่นขึ้นเพียงครั้งเดียว ขณะที่ตื่นใช้เวลาไม่ถึง 30 นาทีก็สามารถหลับต่อได้ ความรู้สึกหลับ ๆ ตื่น ๆ มีน้อยลง เสียงรบกวนมีผลเพียงเล็กน้อยที่ทำให้ตื่นขึ้น ความวิตกกังวลใจเกี่ยวกับการทำงานมีผลเพียงเล็กน้อยที่ทำให้นอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา ในขณะที่เคลิ้มจะหลับพอนึกถึงเรื่องงานก็สามารถหลับต่อได้โดยง่าย ความวิตกกังวลใจเกี่ยวกับการทำงานมีน้อยลง การนอนหลับโดยทั่วไปดีขึ้น และในตอนเช้าที่ตื่นจะรู้สึกว่านอนหลับพักผ่อนได้มากขึ้น

2. การเปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและ
หลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	$\bar{D}$	S _D	t
ก่อนการทดลอง	10	49.71	4.63	19.12	8.19	7.39**
หลังการทดลอง	10	30.61	6.26			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า การนอนไม่หลับของบุคลากรลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 ภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ แสดงว่าการฝึกการลด
ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมา
จากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากรได้ แต่พบว่า ความแตกต่างของการนอน
ไม่หลับของบุคลากรแต่ละคนภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมากกว่าก่อน
การฝึกดังกล่าวเล็กน้อย

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

การนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยลดลง ภายหลังจากการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานใกล้เคียงกัน มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป อายุระหว่าง 27-35 ปี โดยไม่กำหนดเพศ ไม่มีสาเหตุการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย และไม่เป็นผู้ใช้ยา หรือสารเคมีที่มีผลกระทบต่อการนอนไม่หลับ จำนวน 25 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเบอร์เซนไทล์ที่ 57-67 และการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานสูงกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 60 ขึ้นไป เป็นผู้ที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีอายุระหว่าง 27-35 ปี โดยไม่กำหนดเพศ ไม่มีสาเหตุการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย และไม่เป็นผู้ใช้ยา หรือสารเคมีที่มีผลกระทบต่อ

การนอนไม่หลับ ได้บุคลากรทั้งสิ้น จำนวน 13 คน ซึ่งเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และผู้วิจัยได้สุ่มอย่างง่ายจากบุคลากร จำนวน 13 คนนี้ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. แบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน
4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้บุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานทุกวันเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ และผู้วิจัยให้คะแนนแบบสอบถามดังกล่าว แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตามโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแก่บุคลากรเป็นรายบุคคล โดยใช้เวลาในการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ในวันจันทร์ เวลา 9.00-9.50 น. 11.00-11.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันอังคารเวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันพุธเวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., วันพฤหัสบดีเวลา 9.00-9.50 น. 11.00-11.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น. วันศุกร์เวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น., และวันเสาร์เวลา 9.00-9.50 น. 14.00-14.50 น. และ 16.30-17.50 น. ตั้งแต่วันที่ 29 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2539 โดยใช้ห้องให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเป็นสถานที่ทดลอง

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้บุคลากรตอบแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานชุดเดิมอีกครั้งหนึ่ง โดยให้ผู้คลากรตอบแบบสอบถามดังกล่าว ทุก ๆ วัน ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ แล้วผู้วิจัยให้คะแนนแบบสอบถามฉบับดังกล่าว แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ในข้อ 1 และ ข้อ 3 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบคะแนนการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบโดยใช้การทดสอบแบบ t-dependent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้ คือ เมื่อเปรียบเทียบการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ พบว่าการนอนไม่หลับของบุคลากรลดลง ภายหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบที่มีต่อการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า การนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ แสดงว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ สามารถทำให้การนอนไม่หลับของบุคลากรลดลง ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือแก่บุคลากรเป็นรายบุคคลในการลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน โดยผู้วิจัยได้สร้าง

สัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับบุคลากรของมหาวิทยาลัย ในฐานะผู้เข้าร่วมการทดลอง เพื่อให้บุคลากรเกิดความเข้าใจ ใ่วางใจ และมั่นใจในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบกับผู้วิจัยมีความตั้งใจจริง และเป็นตัวแบบในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบทุกครั้งก่อนที่จะให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติ ทำให้บุคลากรมีความเข้าใจในวิธีการและพร้อมที่จะฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังมีความสบายใจที่จะซักถามเมื่อไม่เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการฝึก ส่วนในขั้นของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนั้น ผู้วิจัยได้ให้บุคลากรฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้ และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ตลอดจนได้เรียนรู้การควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึก และอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อบุคลากรเข้าใจวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสามารถเรียนรู้วิธีดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยสัมภาษณ์บุคลากรเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากการทำงาน และให้บุคลากรจัดลำดับขั้นของความวิตกกังวลจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด ผู้วิจัยให้บุคลากรได้ค่อย ๆ เผชิญกับสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวล โดยให้จินตนาการถึงสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น ๆ ที่ละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงของสิ่งเร้าตามลำดับที่ได้จัดเรียงไว้ จนกระทั่งบุคลากรสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในสภาพผ่อนคลายขณะจินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุด เมื่อได้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาจนถึงขั้นนี้แล้ว บุคลากรจะมีความเข้าใจ และมองเห็นแนวทางในการนำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการแก้ไขปัญหาการนอนไม่หลับอันเกิดเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการทำงานได้

ผลจากการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการฝึกดังกล่าว บุคลากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะนอนหลับยากค่อนข้างมาก และใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที เพื่อที่จะหลับ ในหนึ่งคืนจะตื่นขึ้นกลางดึก 2 ครั้ง และแต่ละครั้งจะใช้เวลาโดยเฉลี่ย 30-45 นาทีจึงหลับต่อได้ มักจะรู้สึกหลับ ๆ ตื่น ๆ ในขณะที่หลับ เมื่อได้ยินเสียงรบกวนจะตื่นค่อนข้างง่าย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานทำให้นอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา และนอนหลับค่อนข้างยาก ในขณะที่เคลิ้ม ๆ จะหลับ พอนึกถึงเรื่องงานทำให้ต้องตาสว่างตื่นขึ้นในตอนเช้าที่ตื่นจะรู้สึกว่าได้นอนหลับพักผ่อนเพียงเล็กน้อย ภายหลังจากที่ได้รับการฝึกการลดความ

รู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่า บุคลากรสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น โดยใช้เวลาต่ำกว่า 30 นาที ก็สามารถหลับได้ ในหนึ่งคืนจะตื่นขึ้นเพียงครั้งเดียว ขณะที่ตื่นใช้เวลาไม่ถึง 30 นาที ก็สามารถหลับต่อได้ ความรู้สึกหลับ ๆ ตื่น ๆ มีน้อยลง เสียงรบกวนมีผลเพียงเล็กน้อยที่ทำให้ตื่นขึ้น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานมีผลเพียงเล็กน้อยที่ทำให้นอนกระสับกระส่ายพลิกตัวไปมา ในขณะที่เคลิ้มจะหลับพอนึกถึงเรื่องงานก็สามารถหลับต่อได้โดยง่าย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานมีน้อยลง การนอนหลับโดยทั่วไปดีขึ้น และในตอนเช้าที่ตื่นจะรู้สึกว่อนนอนหลับพักผ่อนได้มากขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนั้น ผู้วิจัยสังเกตว่า ในระยะเริ่มต้นของการฝึก บุคลากรไม่กล้าที่จะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รู้สึกเกร็ง ๆ และทำแบบไม่เต็มที่ ทั้งนี้เป็นเพราะยังไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย และรู้สึกเขินอายที่จะทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากร และผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะเป็นตัวอย่างก่อนทุกครั้งที่จะให้บุคลากรได้ฝึกปฏิบัติจริง ทำให้บุคลากรเริ่มกล้าที่จะฝึกตามอย่างเต็มที่โดยไม่เขินอาย และมีความตั้งใจในการฝึกมากขึ้น ช่วงสุดท้ายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยสังเกตพบว่าบุคลากรรู้สึกสบาย ๆ ไม่เกร็งและสามารถฝึกได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น นอกจากนี้ จากการสอบถามการนอนไม่หลับภายหลังการทดลอง พบว่า บุคลากรสามารถหลับได้ดีขึ้น และทราบว่าจะต้องทำอะไรเมื่อเกิดภาวะการนอนไม่หลับ และตั้งใจว่าจะนำวิธีการนี้ไปปฏิบัติทุกครั้งที่เกิดปัญหาการนอนไม่หลับอันเกิดเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการทำงาน หรือความวิตกกังวลในเรื่องอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากเรื่องของงาน

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ พูนทรัพย์ บุษบารง (2520 : 785) ที่กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการกลัว หรือความหวาดวิตกเฉพาะอย่าง นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้ในผู้ป่วยที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ภาวะขาดความต้องการทางเพศ และการนอนไม่หลับ

จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ลดการนอนไม่หลับของบุคลากรที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ในการลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานได้ ดังนั้นการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่บุคลากรที่ทำงานที่หาเช้ากินค่ำ และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการลดการนอนไม่หลับอันเกิดเนื่องมาจากความวิตกกังวลในเรื่องอื่น ๆ เช่น วิตกกังวลในการเรียน วิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

1.2 ควรฝึกอบรมให้ผู้ทำหน้าที่ในด้านของการให้คำปรึกษาในสถาบันการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทั่ว ๆ ไป ได้เรียนรู้วิธีการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาการนอนไม่หลับอันเกิดเนื่องมาจากความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการติดตามผลระยะยาวภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อติดตามว่าการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปแล้วนั้น มีการนอนไม่หลับลดลงมากน้อยเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มกับบุคคลทั่วไปที่มีการนอนไม่หลับ

2.3 ควรมีการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร โดยที่บุคลากรมีระดับการศึกษา อายุ และระดับของความวิตกกังวลต่างกัน

2.4 ควรมีการศึกษาลงของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับในบุคคลที่เป็นนักศึกษา และผู้สูงอายุ

2.5 ควรศึกษาเปรียบเทียบวิธีการบำบัดตามทฤษฎีการให้คาบรักษาแบบพฤติกรรมนิยม เช่น วิธีการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ การฝึกการผ่อนคลาย การควบคุมสิ่งเร้า เพื่อลดปัญหาการนอนไม่หลับ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จรัสรัตน์ ทอชัยวี, ผู้แปล. หลักสถิติชีวิตฆาตกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เดลต้า , มปป.
- จริยา คมพาศน์. "กลุ่มจิ้ง/นอนไม่หลับ," หมอชาวบ้าน. 8(92) : 46 ; ธันวาคม 2529.
- เฉลิม ธรรมรักษ์. หนังสืออนุสรณ์งานศพของคุณเฉลิม ธรรมรักษ์. 2530.
- ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์ "การนอนหลับ : แนวคิดทางทฤษฎีสู่การปฏิบัติพยาบาล,"
- วารสารพยาบาลศาสตร์. 13 (1):10-12 ; มกราคม - มีนาคม 2538.
- ธงชัย สุขดี. ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทต่อสู้ป้องกันตัว.
- ปริญดาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532
- อัสสาเนา.
- ธานี เศรษฐจันทร์ "โรคนอนไม่หลับ," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 25 (1) : 17; มกราคม - มิถุนายน 2537.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นเตอร์เฮาส์, 2533
- ประเทือง ภูมิภักทราคม. ผลของการเสริมแรงทางบวกกับพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียนในห้องเรียน
- วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 : การศึกษาในแง่ของการแผ่ขยาย
- ข้ามพฤติกรรมสภาพการณ์และการคงอยู่ของพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
- กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535. อัสสาเนา
- ปราโมทย์ สุนิษฐ์. ใจป่วย ใจช่วยได้. กรุงเทพฯ : ัญญาพับลีเคชั่น, 2534.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ
- จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- _____. "ทักษะการให้คำปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่าง
- เป็นระบบ," เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย
- สุโขทัยธรรมาธิราช. 2534.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
- โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

- พิรา ศุภรัตน์. ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. โรงพิมพ์อักษรไทย : กรุงเทพฯ, 2521
- พูนทรัพย์ บุษปธารง. ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. โรงพิมพ์อักษรไทย : กรุงเทพฯ, 2520
- มุทิตา ตระกูลวงษ์. "หลับสบายสุขใจ," ว. สุขศึกษา. 13(49) : 27-31 ; มกราคม-มีนาคม 2533.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : บริษัทการพิมพ์, 2536.
- _____. "พฤติกรรมบำบัดกับปัญหาทางเพศ," สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 1 : 94-97 กันยายน 2521.
- _____. "พฤติกรรมบำบัดในคนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ 1 ราย," สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 3 : 294-309 มีนาคม 2522.
- วิจักขณา. (นามแฝง), ผู้แปล นอนไม่หลับ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สมิต. มปป.
- วิภา มีสวัสดิ์. การฝึกผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างมีระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต มศว. ประสานมิตร. ปริญญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปริญญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2537. อัดสำเนา
- ศรีเสมา, นามแฝง. "โรคนอนไม่หลับ," วิทยาสาร. 86(1): 31-34; มกราคม 2531.
- สมพร บุสราทิจ. ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. โรงพิมพ์อักษรไทย : กรุงเทพฯ, 2521

- สมภพ เรืองตระกูล และคณะ. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 5
โรงพิมพ์เรือนแก้ว, 2536.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2536.
- สัจัน สุวรรณเลิศ. ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
โรงพิมพ์อักษรไทย : กรุงเทพฯ, 2521
- สุภาพรณ โคตรจรัส และคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุปราณี ผลชีวิน, ผู้แปล อยู่อย่างไร จึงจะไม่เครียด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,
2530.
- สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ. จิตอาพาทกับงานสังคมฯ. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.
- สุปราณี ผลชีวิน, ผู้แปล อยู่อย่างไร จึงจะไม่เครียด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,
2530.
- สุศักดิ์ หลาบมาลา. "พักผ่อนนอนหลับ," วิทยาคารย. 89(4): 55-56; เมษายน
2534.
- สุวิทนา อาริพรศ. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2524
- เสนอ อินทสุขศรี. "นอนหลับให้เป็นสุข," ว.สุขภาพ. 15(9) : 75-77 ; กรกฎาคม
2530.
- อัจฉรา สุขารมณ. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- อานาจ เจริญศิลป์. "การนอนหลับ," ประชากรศึกษา. 26(8) : 41-46 ;
กุมภาพันธ์ 2518.

- Adeola, A.O. "Speech Anxiety Reduction through Relaxation and Systematic Desensitization: A Comparative Study," Nigeria Journal of Guidance and Counseling. 2(1) : 63-74 ; March, 1986.
- Berkovec, T.D. "Insomnia," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 50, 1982.
- Dryden, Windy, Christine Dancey, and Peter Goldsmith. "The Status of Expectancy - Arousal Theory : Comparative Creditability of Systematic Desensitization and Rational -Emotive Therapy in the Treatment of Anxiety about Students," Psychological Reports. 66(3) : 803 - 809 ; January, 1986.
- Coates, J.T. and E.C. Thoresen. "Treating Arousal during Sleep using Behavioral Self-management," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 47, 1979.
- Corey, G.F. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Monterey, California : Brooks/Cole Publishing, 1977.
- Corey, G.F. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California : Brooks/Cole Publishing-Company, 1991.
- English, H.B. and A.C. English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms. New York : McKay, 1958.
- Cavalas, Nicholas. "Group Systematic Desensitization with Test-anxious Ninth-Grade Students of Differing Locus of Control Orientation," Dissertation Abstracts. 38(1) : 171-A ; July , 1977.

- Kellerman,H. Sleep Disorder : Insomnia and Narcolepsy. U.S.A. :
Brunner/Mazel Pub.,1981.
- Kluska,Barbara Jean. "The Effect of Systematic Desensitization on a
High School Population with Test Anxiety," Dissertation Abstract.
37(8) : 4866-A, February, 1977.
- Rolf, Van Cott Tobiasson. "The Relative Effectiveness of Individual and
Group Desensitization in Reducing Student Nurses' Anxiety,"
Dissertation Abstracts. 32(7) : 3707-A, January,1972.
- Shaffer,John B.P. and David M. Galinsky. Model of Group Therapy
and Sensitivity Training. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.,
1974. 303 p.
- Shealy, R.C., J.D. Lowe and B. Ritzler. "Sleep onset Insomnia :
Personality, Characteristics and Treatment Outcome,"
Journal of Consulting and Clinical Psychology. 48, 1980.
- Turner, M.R. and L.M. Ascher. "Controlled Comparison of Progressive
Relaxation, Stimulus Control, and Paradoxical Intention
Therapies for Insomnia," Journal of Consulting and Clinical
Psychology. 47, 1979.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Theory. New York : Pergamon,
1973.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

- แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
- แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
- แบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล
เกี่ยวกับการทำงาน
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็น
คุณลักษณะส่วนบุคคล

แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....เพศ.....อายุ.....ปี
 ระดับการศึกษา.....
 ทำงานอยู่ใน (คณะ กอง).....
 ที่อยู่ปัจจุบัน ที่ติดต่อได้สะดวก.....
 โทรศัพท์.....

คำถามเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

1. ปัจจุบันนี้ท่านกำลังประสบกับปัญหาการนอนไม่หลับ

... ใช่

... ไม่ใช่

2. ในช่วงกลางคืนที่นอน ซึ่งท่านนอนไม่หลับนั้น ส่วนใหญ่ท่านจะคิดเรื่องอะไร

...ความสัมพันธ์กับใครสักคน

...คิดเกี่ยวกับเรื่องในอนาคต

...เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต

...งานที่ท่านและปัญหาที่ต้องแก้ไข

...อื่น ๆ ระบุ

3. ความวิตกกังวลในการทำงานส่งผลกระทบต่อท่านเมื่อท่านเข้านอน

.....

4. เวลานอนไม่หลับท่านจะรู้สึกอย่างไร

...กังวล

...เหงา

...เศร้า

...ตื่นเต้น

...อื่น ๆ ระบุ.....

5. เมื่อท่านนอนไม่หลับท่านมีอาการอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ... กระสับกระส่าย ... ตาสว่าง ... พลิกตัวไปมา
 ... คิดโน่นคิดนี่ ... ไม่มีอาการอย่างใด ... ตื่นเช้าจะเพลีย
 ... อื่น ๆ ระบุ.....

6. เมื่อท่านเข้านอน ท่านต้องใช้เวลาประมาณเท่าใดกว่าที่จะหลับได้
- ... ต่ำกว่า 30 นาที ... 30-45 นาที ... 46-60 นาที
 ... อื่น ๆ ระบุ.....นาที
7. ท่านมักตื่นขึ้นกลางดึกหรือไม่
- ... ใช่
 ... ไม่ใช่
8. ถ้าท่านตื่นขึ้นกลางดึก ท่านตื่นกี่ครั้งต่อคืน
- ... 1 ครั้ง ... 2 ครั้ง ... 3 ครั้ง ... 4 ครั้ง ... มากกว่า 4 ครั้ง
9. เมื่อท่านตื่นขึ้นกลางดึก จะรู้สึกว่าตนเองหลับต่อได้ยากหรือไม่
- ... ใช่
 ... ไม่ใช่
10. การนอนไม่หลับของท่านเป็นมานานเท่าใด
- ... 1-3 วัน ... 4-6 วัน ... 1 สัปดาห์ ... 2 สัปดาห์
 ... มากกว่า 2 สัปดาห์
11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ถ้ามี ท่านคิดว่ามีผลต่อการนอนไม่หลับของท่านอย่างไร
- ... ไม่มี
 ... มี ระบุ.....
12. ท่านเคยเข้านอนหลับหรือไม่
- ... เคย
 ... ไม่เคย

13. ถ้าท่านเคยใช้ยานอนหลับ ท่านใช้มานานเท่าไร

.....

14. ปัจจุบันนี้ยังคงใช้ยานอนหลับอยู่หรือไม่

... ใช่

... ไม่ใช่

15. ขณะนี้ท่านกำลังรักษาการนอนไม่หลับอยู่หรือไม่

... ใช่

... ไม่ใช่

16. ถ้าท่านกำลังรักษาอาการนอนไม่หลับอยู่ ท่านรักษาอย่างไร

.....

.....

17. เมื่อท่านนอนไม่หลับในช่วงกลางคืน ท่านสามารถนอนหลับตอนกลางวันได้หรือไม่

... ได้

... ไม่ได้

แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ชื่อ.....วันที่.....

คำสั่ง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เมื่อท่านเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวาของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย
(0) ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย				

จากตัวอย่างข้อ (0) ให้ท่านพิจารณาว่าข้อความใด ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด เมื่อเลือกได้คำตอบใดก็โปรดทำเครื่องหมายตอบในช่องที่ตรงกับความรู้สึกดังตัวอย่าง

ท่านรู้สึกเช่นนั้นเสมอ	ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง 1
ท่านรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง 2
ท่านรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง 3
ท่านไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย	ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง 4

ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้น เสมอ	รู้สึกเช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้นเลย
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย 2. ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น 3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจค่อนข้างช้า จึงพลาดโอกาสดี ๆ หลายครั้ง 4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสุขุมรอบคอบ 5. ข้าพเจ้ารู้สึกห่อเหี่ยวใจที่ต้องเผชิญกับ อุปสรรคมากมาย 6. ข้าพเจ้ากังวลเกินกว่าเหตุ 7. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุข 8. ข้าพเจ้าไม่เชื่อมั่นในตัวเอง 9. ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัย 10. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในความเป็นอยู่ ของตนเอง 11. ข้าพเจ้าชอบคิดเกี่ยวกับเรื่องไร้สาระ 12. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจกับสิ่งที่เคยผิดหวัง 13. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเวลาที่นึกถึงสิ่งที่ไม่สมหวัง				

แบบสอบถาม

การนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

ชื่อ.....เพศ.....อายุ.....ปี

บันทึกเมื่อวันที่.....

บันทึกการนอนหลับของคืนวันที่.....

ท่านเข้านอน เวลา..... ท่านตื่นขึ้นตอนเช้าเวลา

1. ท่านใช้เวลาานประมาณเท่าไรถึงจะหลับได้

... ต่ำกว่า 30 นาที ... 30-45 นาที ... 46-60 นาที

... 60-90 นาที ... 90 นาทีขึ้นไป

2. ท่านรู้สึกว่าคุณจะหลับอยู่ได้ไม่นานแล้วก็จะตื่นขึ้นมาบ่อย

มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง เล็กน้อย ไม่เลย

... ..

3. ท่านรู้สึกว่าเวลาที่ท่านนอน ท่านจะหลับยาก

มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง เล็กน้อย ไม่เลย

... ..

4. ในหนึ่งคืนท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้นกลางดึกกี่ครั้ง

... 3 ครั้งขึ้นไป ... 3 ครั้ง ... 2 ครั้ง ... 1 ครั้ง ... ไม่เลย

5. เมื่อท่านตื่นขึ้นกลางดึก กว่าที่ท่านจะหลับต่อได้นั้น ท่านใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใด

... ต่ำกว่า 30 นาที ... 30-45 นาที ... 46-60 นาที

... 60-90 นาที ... 90 นาทีขึ้นไป

6. ในขณะที่ท่านหลับ เมื่อได้ยินเสียงรบกวนท่านจะตื่น

ง่ายมาก ค่อนข้างง่าย ปานกลาง ง่ายเล็กน้อย ไม่ง่ายเลย

... ..

7. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ส่งผลกระทบบ้างให้ท่านนอนไม่หลับในเวลากลางคืน
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
8. ในขณะที่ท่านกำลังเคลิ้ม ๆ จะหลับ พอนึกได้ถึงเรื่องงานกลับทำให้ท่านต้องตาสว่างตื่นขึ้น
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
9. ขณะที่ท่านเข้านอน ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจเกี่ยวกับการทำงาน
- มีอยู่มากน้อยเพียงใด
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
10. บ่อยครั้งเพียงใดที่ท่านกังวลใจเกี่ยวกับการทำงานทำให้ท่านต้องนอนกระสับกระส่าย
- พลิกตัวไปมาอยู่มากกว่าที่จะหลับลงได้
- | | | | | |
|------|--------------|---------|----------|--------|
| บ่อย | ค่อนข้างบ่อย | ปานกลาง | บางครั้ง | ไม่เคย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
11. เมื่อท่านตื่นขึ้นกลางดึก ท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานมากน้อยเพียงใด
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
12. บ่อยครั้งเพียงใด ขณะที่ท่านนอนหลับ ท่านรู้สึกว่านอนหลับ ๆ ตื่น ๆ
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
13. ในตอนเช้าที่ตื่นขึ้นท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานมากน้อยเพียงใด
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |
14. เมื่อท่านตื่นขึ้นในตอนเช้า ท่านรู้สึกว่าตนเองนอนหลับพักผ่อนมากน้อยเพียงใด
- | | | | | |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
| มาก | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| ... | ... | ... | ... | ... |

15. ท่านรู้สึกหลับได้ดีกว่าเมื่อวานนี้

มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
...	...	...	...	...

16. ท่านรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการทำงานน้อยลงกว่าเมื่อวานนี้

มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
...	...	...	...	...

ตาราง 5 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
(Trait Anxiety)

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	6.88	8	12.47
2	16.98	9	17.64
3	18.50	10	15.40
4	9.37	11	13.21
5	10.12	12	20.21
6	15.84	13	11.43
7	15.54		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.84

ภาคผนวก ข .

- โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและเริ่มฝึกการหายใจอย่างผ่อนคลาย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและบุคลากร 2. เพื่อให้บุคลากรทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง 3. เพื่อให้บุคลากรทราบขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 4. เพื่อให้บุคลากรทราบวัตถุประสงค์ของการฝึก 5. เพื่อให้บุคลากรทราบประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความวิตกกังวลในการทำงาน 6. เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างผ่อนคลาย	1. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและบุคลากร 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 1.2 บุคลากรแนะนำตนเอง 1.3 เปิดโอกาสให้บุคลากรได้สนทนาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ 2. ผู้วิจัยบอกถึงบทบาทและหน้าที่ของบุคลากร 3. ผู้วิจัยบอกถึงขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด 3 ขั้นตอน ดังนี้ 3.1 การฝึกการผ่อนคลาย 3.2 เรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล 3.3 ลดความรู้สึกอ่อนไหว ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและระยะเวลาในการฝึก 4. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการฝึกผ่อนคลาย พร้อมทั้งแนะนำการฝึกว่าจะพัฒนาไปได้ก็ต่อเมื่อบุคลากรได้ไป

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ฝึกด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง 5. ผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ 6. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออกโดยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ถอดรองเท้าค่อย ๆ หลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจเข้าโดยสุดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วคราว จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการท่อบากเป่าลมออกทีละน้อย ช้า ๆ พร้อม ๆ กับหายใจเข้าออกทางจมูกปกติจนกระทั่งสุดการหายใจออกจึงค่อยๆ สืบตาค้าง ๆ 7. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกลมหายใจให้บุคลากรตามแบบที่ผู้วิจัยได้สาธิตให้กับบุคลากร และให้ฝึกลมหายใจเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงให้สืบทอด แล้วฝึกซ้ำอีก

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับโดยการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training)	1. เพื่อให้บุคลากรได้ฝึกวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ ด้วยตนเอง อย่างถูกวิธี 2. เพื่อให้บุคลากรรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแล้ว ถึงความรู้สึกขณะที่ยกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย 3. เพื่อให้บุคลากรสามารถแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย 4. เพื่อให้บุคลากรรู้จัก	1. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการฝึก และให้บุคลากรฝึกพบทวนลมหายใจ 2. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับเริ่มจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ โดยเกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ให้เครียดมากที่สุดและเกร็งไว้สักครู่ เรียนรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ต่อมาให้ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น ออกช้า ๆ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่อนคลายเต็มที่แล้ว จึงสูดลมหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายสักครู่ ก่อนที่จะเกร็งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ต่อไป เมื่อปฏิบัติครบทุกส่วนแล้ว สัมผัสช้า ๆ 3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยให้บุคลากรปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยได้สาธิตให้ดูในเบื้องต้น จนครบทุกส่วนตามที่ผู้วิจัยได้สาธิตให้ดู 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วนคือ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้ นอนไม่หลับโดยการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วน	ช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงาน ที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ 5. ผู้วิจัยให้บุคลากรไปฝึกทบทวนที่บ้าน โดยฝึกก่อนนอนทุกคืน และรายงานผล ให้กับผู้วิจัยทราบในการฝึกครั้งต่อไป
3	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลด การนอนไม่หลับโดย การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training)	1. เพื่อประเมินผลการ ฝึกครั้งที่ 2 ที่ฝึกไปแล้ว 2. เพื่อให้บุคลากรเห็น แนวทางการฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อส่วน อื่น ๆ ได้ถูกวิธีและเกิด ความมั่นใจในการฝึก โดยจะฝึกตั้งแต่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ 3. เพื่อให้บุคลากรได้รับ รู้ถึงความรู้สึกที่เครียด	1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตอบข้อซักถาม เริ่มฝึกทวนซ้ำ กำหนดลมหายใจและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่ละส่วนตามลำดับ เริ่มต้นจากหน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก โดยเกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ให้ เครียดมากที่สุดและเกร็งไว้สักครู เรียนรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ต่อมาให้ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น ออกช้า ๆ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่า กล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่อนคลายเต็มที่แล้ว จึงสูดลมหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง อยู่กับ ความรู้สึกผ่อนคลายสักครู ก่อนที่จะ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ขึ้นในกล้ามเนื้อและแยก ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อ กล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย 4. เพื่อให้บุคลากรรู้จัก การลดความวิตกกังวล เกี่ยวกับการทำงานที่ท าให้เกิดการนอนไม่หลับ โดยการฝึกการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วน	เกร็งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ต่อไป เมื่อปฏิบัติครบทุกส่วนแล้ว สิ้นสุดซ้ำ ๆ 3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยให้บุคลากร ปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยได้สาธิตให้ดูใน เบื้องต้น จนครบทุกส่วนตามที่ผู้วิจัย ได้สาธิตให้ดู 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ในการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนคือ ช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงาน ที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ 5. ผู้วิจัยให้บุคลากร ไปฝึกทบทวนที่บ้าน โดยฝึกก่อนนอนทุกคืน และรายงานผล ให้กับผู้วิจัยทราบในการฝึกครั้งต่อไป
4	การลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็น ระบบที่มีต่อการนอน ไม่หลับโดยให้ผู้เข้า ร่วมการทดลองจัด ลำดับความวิตก	1. เพื่อประเมินผลการ ฝึกเป็นระยะ 2. เพื่อให้บุคลากร เกิด ทักษะในการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ 3. เพื่อให้บุคลากรทราบ	1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตอบข้อซักถามก่อนการฝึกทบทวนซ้ำ เริ่ม ตั้งแต่ลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก 2. เมื่อบุคลากร เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	กังวลอันเนื่องมา จากการทำงาน	วัตถุประสงค์ของการ จัดลำดับชั้นของ ความวิตกกังวลในการ ทำงานจากน้อยไปมาก 4. เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้ วิธีการจัดลำดับชั้นของ ความวิตกกังวลจาก น้อยไปมาก 5. เพื่อให้บุคลากรได้จัด ลำดับชั้นของความวิตก กังวลอันเนื่องมาจาก การทำงานจากน้อยที่สุด ไปหามากที่สุด 8 ลำดับ	ละส่วนจนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมา แล้วให้บุคลากรสำรวจความรู้สึกว่า ร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนได้ ผ่อนคลายอย่างแท้จริง จนครบทุกส่วน ผู้ดูแลหายใจ 2-3 ครั้ง ให้บุคลากร อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลาย และสบาย ลึกครู่จึงค่อยลืมตา 3. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัด ลำดับชั้นของความวิตกกังวลให้กับบุคลากร 4. ผู้วิจัยอธิบายการจัดลำดับชั้นของความ วิตกกังวลให้กับบุคลากรทราบว่าจะมีการ จัดลำดับของความวิตกกังวลอันเนื่องมา จากการทำงานจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด 5. ผู้วิจัยอธิบายว่าลำดับชั้นของความวิตก กังวลอันเนื่องมาจากการทำงานว่า ประกอบไปด้วยลักษณะของสิ่งเร้าที่ทำให้ เกิดความวิตกกังวลในการทำงานที่ บุคลากรได้เคยถูกวางเงื่อนไขมาก่อน นอกจากนี้ยังควรที่จะประกอบด้วยสิ่งเร้า อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการแผ่

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ขยายของสิ่งเร้า หรือการแผ่ขยายของการตอบสนองอีกด้วย 6. ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บ้านก่อนนอน จนกระทั่งเกิดความชำนาญ
5	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน	1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ ๆ ฝึกเป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้บุคลากรได้ทราบความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 3. เพื่อให้บุคลากรได้ทราบขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และข้อปฏิบัติของบุคลากร 4. เพื่อให้บุคลากรทราบ	1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและตอบข้อซักถามก่อนดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบว่าเป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้ลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข นอกจากนี้การลดความรู้สึกอ่อนไหวยังนำมาใช้บำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลอีกด้วย 3. หลังจากที่ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรทวนลำดับขั้น

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเกิดเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการทำงาน	ของความวิตกกังวลว่ามีอะไรที่ต้องการเปลี่ยนแปลงบ้าง ต่อจากนั้นให้บุคลากรฝึกลมหายใจ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ จนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว สูดหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้งให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุดจากนั้นให้บุคลากรทำตามที่ได้วิจัยบอก ดังต่อไปนี้ 3.1 ให้บุคลากรรู้สึกว่าร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่คอ หัวไหล่ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย เริ่มผ่อนคลายที่แขน หน้าท้อง ช่วงขาทั้งหมด ปลดปล่อยกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายไปตามสบาย รู้สึกสบาย ผ่อนคลายมากขึ้น 3.2 ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ในลำดับ ขั้นที่ 1 จนถึง ขั้นที่ 3 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ให้กับบุคลากร ได้จินตนาการจนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวล ผู้วิจัยให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ในขณะที่จินตนาการ แสดงว่า บุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปได้ ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในลำดับที่ 2 จนถึงขั้นที่ 3 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วจึงให้ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ที่ 2 และ 3 ตามลำดับ 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ คือ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทําให้นอนไม่หลับ 5. ให้อุบายการกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน
6	การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน	1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้บุคคลกรเกิดทักษะ และ เกิดความมั่นใจในการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ อย่างถูกต้องวิธี ตามลำดับขั้นตอน และเริ่มจินตนาการในลำดับขั้นที่ 4 ถึง 6 3. เพื่อให้บุคคลกรทราบประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเกิดจากความวิตกกังวล	1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ 2. หลังจากที่ได้สอบถามและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ซักถามข้อสงสัยแล้ว ผู้วิจัยให้บุคคลกรฝึกลมหายใจ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากจนครบ และทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ขั้นของความวิตกกังวลในขั้นที่ 1-3 3. ให้อุบายการนั่งในท่าที่สบายและปฏิบัติดังนี้ 3.1 ให้อุบายว่าร่างกายของตนเอง และกล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่คอ หัวไหล่

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ในการทำงาน	1. ให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย เริ่มผ่อนคลายที่แขน หน้าท้อง ข้างขาทั้งหมด บ่อยๆ หักสามนิ้ว ผ่อนคลายไปตามสบาย รู้สึกสบาย ผ่อนคลายมากขึ้น 3.2 1. ให้บุคลากรจินตนาการถึง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในลำดับ ขั้นที่ 4 จนถึง ขั้นที่ 6 ตามที่ ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ให้กับบุคลากร ได้จินตนาการจนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไป กับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงาน ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวล ผู้วิจัยให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากร สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ในขณะที่ จินตนาการ แสดงว่า บุคลากรสามารถ ทำให้ความวิตกกังวลหมดไปได้ ต่อจาก นั้นจึงให้จินตนาการในลำดับที่ 5 จนถึง ขั้นที่ 6 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายัง วิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลาย

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			กล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไป จินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถ ควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วจึง ให้ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ที่ 5 และ 6 ตามลำดับ 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการ ลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ ช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ที่ทำให้นอนไม่หลับ 5. ให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน
7	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ อันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน	1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้บุคลากรเกิดทักษะ และ เกิดความมั่นใจในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ อย่างถูกวิธี ตามลำดับขั้นตอน และเริ่มจินตนาการใน	1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 2. หลังจากที่ได้สอบถามและเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ซักถามข้อสงสัยแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรฝึกทบทวนลมหายใจ การเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากจนครบ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ลำดับขั้นที่ 7 และ 8 3. เพื่อให้บุคลากรทราบประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทําให้เกิดการนอนไม่หลับ	และทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ขั้นของความวิตกกังวลในขั้นที่ 1-3 3. ให้บุคลากรนั่งในที่สบายและปฏิบัติดังนี้ 3.1 ให้รู้สึกว่าร่างกายของตนเอง และกล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่คอ หัวไหล่ ให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย เริ่มผ่อนคลายที่แขน หน้าท้อง ช่วงขาทั้งหมด บ่อยๆ ให้กล้ามเนื้อ ผ่อนคลายไปตามสบาย รู้สึกสบาย ผ่อนคลายมากขึ้น 3.2 ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในลำดับ ขั้นที่ 7 จนถึง ขั้นที่ 8 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ให้กับบุคลากร ได้จินตนาการจนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงาน ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวล ผู้วิจัยให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ในขณะจินตนาการ แสดงว่า บุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปได้ ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในระดับที่ 8 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วจึงให้ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ที่ 8 ตามลำดับ 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ คือ ช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้นอนไม่หลับ 5. ให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน
8	การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลด	1. เพื่อเป็นการสรุปวิธีการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบที่มีต่อ	1. ให้บุคลากรทบทวนการฝึกลมหายใจเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตามวิธีการที่ได้ฝึกมา เริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	การนอนไม่หลับ อันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวล เกี่ยวกับการทำงาน	การนอนไม่หลับของ บุคลากรมหาวิทยาลัย หอการค้าไทยอย่างเป็น ขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ 2. เพื่อให้บุคลากรได้ ประเมินถึงประโยชน์ ของการฝึกการลดความ รู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็น ระบบเพื่อลดการนอนไม่ หลับของบุคลากร มหา วิทยาลัยหอการค้าไทย และประโยชน์ในด้าน อื่น ๆ	แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก ตามลำดับ 2. ให้บุคลากรทบทวนการฝึกการลดความ รู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ลำดับ ขั้นของความวิตกกังวล 1-8 3. เปิดโอกาสให้บุคลากรได้อภิปราย และซักถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึก การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดการนอนไม่หลับ และประโยชน์ ในด้านอื่น ๆ 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณบุคลากรที่ได้ให้ ความร่วมมือเป็นอย่างดี และแจกแบบสอบ ถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความ วิตกกังวลในการทำงาน ให้บุคลากรนำ กลับไปบันทึกอีกครั้ง โดยบันทึกทุก ๆ เช้าที่ตื่นนอนขึ้นมา บันทึกเป็นเวลา 7 วัน และนำเสนอให้กับผู้วิจัยที่หน่วยงาน

หมายเหตุ : การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและเริ่มฝึกลมหายใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและบุคลากร
2. เพื่อให้บุคลากรทราบบทบาทและหน้าที่ของตน
3. เพื่อให้บุคลากรทราบขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
4. เพื่อให้บุคลากรทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. เพื่อให้บุคลากรทราบประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความวิตกกังวลและประโยชน์อื่น ๆ ที่จะได้รับ
6. เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างผ่อนคลาย

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและบุคลากรโดย
 - 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
 - 1.2 บุคลากรแนะนำตนเอง
 - 1.3 เปิดโอกาสให้บุคลากรได้สนทนาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
2. ผู้วิจัยบอกถึงบทบาทและหน้าที่ของบุคลากร
3. ผู้วิจัยบอกถึงขั้นตอนของวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบว่าจะประกอบไปด้วยทั้งหมด 3 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 การฝึกการผ่อนคลาย

3.2 เรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

3.3 ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตลอดทั้งระยะเวลาในการฝึก

4. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการฝึกผ่อนคลาย ซึ่งการฝึกผ่อนคลายนี้เราจะใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำการฝึกที่จะพัฒนาไปได้ก็ต่อเมื่อบุคคลากรได้ไปฝึกด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด พร้อมทั้งให้รายงานผลการฝึกในรูปแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกครั้งที่ฝึก แล้วนำแบบรายงานมาส่งให้กับผู้วิจัยตรวจเป็นระยะ ๆ

5. ผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ดังนี้

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อจุดต่าง ๆ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย หรือมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดตัวเข้าไป และเมื่อพ้นภัยจากการถูกคุกคามแล้วกล้ามเนื้อก็จะบส่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการซึ่งช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะที่กล้ามเนื้อเกร็งหด และเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายขณะกล้ามเนื้อคลาย ซึ่งเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้สึกรู้ตัวเป็นการเกร็งที่รู้ตัวอยู่ในระดับจิตสำนึก ดังนั้น แม้ว่าบุคคลจะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตสูง มีความวิตกกังวลสูง กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดบ่อย ๆ เมื่อบุคคลได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แล้ว ก็จะช่วยให้ความวิตกกังวลนั้นหายไป

6. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออกโดยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย แก้วที่ใส่ควรมีพนักพิงหลัง และไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อจะได้ไม่อึดอัด ถอดรองเท้าบ่อย ๆ หลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจเข้าโดยสูดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการพ่นปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ

พร้อม ๆ กับหายใจเข้าออกทางจมูกปกติ จนกระทั่งสุดการหายใจออกจึงค่อย ๆ สิ้นดา ซ้ำ ๆ

7. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้บุคลากรปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัย ดังนี้

ให้บุคลากรนั่งในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อที่จะได้ไม่อึดอัด ถอดรองเท้า และหลับตาลงตลอดระยะเวลาการฝึก เพื่อให้ความรู้สึกมาอยู่ที่การหายใจเข้าออก และจะได้ไม่วอกแวก ดำเนินการฝึกโดยเริ่มจากการหายใจเข้า โดยสูดลมหายใจเข้าอย่างลึก ๆ ซ้ำ ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการหอบากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อมกับการหายใจออกทางจมูกปกติ ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สิ้นดา ซ้ำ ๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่ 2

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ
โดยการฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรได้ฝึกวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยเริ่มต้นที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้บุคลากรรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแล้ว ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
3. เพื่อให้บุคลากรสามารถแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย
4. เพื่อให้บุคลากรรู้จักการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้นอนไม่หลับ โดยการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการฝึกครั้งนี้ และทบทวนการฝึกลมหายใจ
2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเริ่มด้วยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เลือผ้าที่สวมใส่ควรจะหลวม ไม่รัดแน่น และรองเท้าที่ใส่อยู่ไม่ควรจะถลอก สำหรับเก้าอี้ที่นั่งไม่ควรจะมีที่วางแขน หรือที่วางสิ่งของด้านหน้า แต่ควรมีพนักพิงหลัง เมื่อผู้วิจัยนั่งในท่าที่สบายแล้วค่อย ๆ หลับตา ต่อจากนั้นเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับ เริ่มต้นจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ โดยเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน เช่น เกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าจนเครียดมากที่สุดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้สามารถเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ออกช้า ๆ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่อนคลายเต็มที่ แล้วค่อย ๆ สูดหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลาย

คลายนี้สักครู่ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนที่จะเกร็งกล้ามเนื้อส่วนอื่นต่อไป และเมื่อฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยปฏิบัติตามทุกขั้นตอนดังกล่าว แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาช้า ๆ

3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้บุคลากรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัย ดังนี้

ให้บุคลากรนั่งในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อจะได้ไม่อึดอัด ถอดรองเท้า และหลับตาลงตลอดเวลาที่ฝึก เพื่อให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อ และดำเนินการฝึก โดยเริ่มต้นที่อวัยวะส่วนต่าง ๆ ต่อไปนี้ตามลำดับ

(1) เท้า เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่เท้าทำให้เครียด โดยให้ส้นเท้าสัมผัสพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วค่อย ๆ งอเท้าทั้งสิบนิ้วให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากที่สุดแล้ว เกร็งไว้สักครู่ เรียนรู้ความรู้สึกขณะกล้ามเนื้อเกร็ง จนกระทั่งทนไม่ไหวจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เกร็งที่เท้าขึ้นช้า ๆ โดยค่อย ๆ ปลดนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้วจึงค่อย ๆ วางเท้าลง จนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ ก่อนจะเริ่มเกร็งที่น่อง สูดลมหายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง

(2) น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียด โดยยกส้นเท้าขึ้นกดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียดในช่วงที่เกร็งกล้ามเนื้อที่น่องจนเครียดนี้ ให้บุคลากรเรียนรู้ความรู้สึกเครียดบริเวณที่น่องและการแผ่ขยายความเครียดไปยังบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้สักครู่จนรู้สึกเครียดมากที่สุดแล้ว จนกระทั่งทนไม่ไหวจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เกร็งที่น่องนั้นช้า ๆ โดยค่อย ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยก็ให้คลายออกด้วย และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ก่อนจะเริ่มเกร็งที่หน้าขา สูดลมหายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง

(3) หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขาโดยยกขาทั้งสองข้างขึ้น เขยียดตรงไปข้างหน้า แยกขาทั้งสองข้างออกห่างพอสมควรพร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว วางเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขานี้สักครู่

ให้บุคลากรเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ สูดลมหายใจลึก ๆ
สัก 2-3 ครั้ง

(4) มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำหัดกล้ามเนื้อมือและนิ้วมือ
เครียด โดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณ
นิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็งกล้ามเนื้อนิ้วนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ
คลายกล้ามเนื้อออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอ
นิ้วหรือแบมือจนเกินไป และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่
สูดลมหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(5) แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำหัดกล้ามเนื้อแขนเครียด
โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัวตั้งฉากกับตัว หงายมือขึ้นและให้แรงดันจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว
จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็งกล้ามเนื้อนี้สักครู่
จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนออกอย่างช้า ๆ โดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสอง
ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมกับทำหัดกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยได้ผ่อนคลาย และ
ขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่ สูดลมหายใจ
ลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(6) ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำหัดกล้ามเนื้อต้นแขน
เครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่า
มือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยให้แรงดันเข้าหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึก
เครียดมากแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็งกล้ามเนื้อนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อ
ที่ต้นแขนออกอย่างช้า ๆ โดยค่อย ๆ วางแขนทั้งสองข้างลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ใน
สภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ให้
เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ สูดลมหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(7) หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ทำหัดกล้ามเนื้อหัวไหล่
เครียด โดยการยกไหล่หรือท่อนไหล่ทั้งสองข้างให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึก
เครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็น บริเวณไหล่กับต้นคอ ให้บุคลากรเรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยาย
ไปสู่บริเวณอื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น อยู่กับความรู้สึกเกร็งเครียดนี้สักครู่

เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เวลาผ่อนคลายจึงต้องพยายามคลายอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายอย่างจริงด้วยตนเอง สูตรลมหายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง

4. ให้บุคลากรฝึกการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนตามที่คุณวิจารย์สาธิตให้คุณจนครบถ้วนตามที่สาธิต

5. คุณวิจารย์กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนคือช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ได้ดังนี้

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนี้ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ เมื่อบุคลากรฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนจนเกิดความชำนาญแล้ว เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น มีผลทำให้กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเกิดการตึงเครียดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถลดความวิตกกังวล โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น เมื่อเกิดความกังวลขึ้น และมีผลทำให้เกร็งเครียดบริเวณกล้ามเนื้อท้องขึ้น บุคลากรสามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ทำท้อง และหน้าขาเท่านั้นก็พอ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนี้จะได้ผลก็ต่อเมื่อบุคลากรฝึกจนมีความชำนาญแล้วเท่านั้น

6. คุณวิจารย์ให้บุคลากรไปฝึกพบทวนที่บ้าน โดยฝึกก่อนนอน แล้วให้บันทึกผลการฝึกในแบบรายงานผลการฝึก แล้วนำเสนอผู้วิจารย์ในการพบกันครั้งที่ 3

การประเมินผล

สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ให้เป็นไปตามหลักการและครบทุกขั้นตอน

ครั้งที่ 3

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

โดยการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการฝึกครั้งที่ 2 ที่ฝึกไปแล้ว
2. เพื่อให้บุคลากรเห็นแนวทางการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ถูกวิธี และเกิดความมั่นใจในการฝึก โดยในครั้งนี้จะเริ่มฝึกตั้งแต่หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปากตามลำดับ
3. เพื่อให้บุคลากรได้รับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด และรับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อคลาย และแยกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็ง และกำลังคลาย
4. เพื่อให้บุคลากรรู้จักการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ โดยการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและตอบข้อซักถามก่อนการฝึกทบทวนซ้ำ
2. ผู้วิจัยให้บุคลากรฝึกลมหายใจ และฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกมาแล้วในครั้งที่ 1 เริ่มด้วยการนั่งบนเก้าอี้ในที่สบาย หลังตาเกร็งกล้ามเนื้อ และคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยทบทวนตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ เมื่อฝึกจนครบทุกส่วนแล้ว ให้บุคลากรสูดลมหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ สัมผัสขึ้นซ้ำ ๆ
3. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกครั้งต่อไป โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากหน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ และเมื่อผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง

กล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจนรู้สึกผ่อนคลายแล้วก็ให้หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง และอยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ จังหวะค่อย ๆ สัมผัสขึ้น จากนั้นให้บุคลากรดำเนินการฝึกโดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตาให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัย ดังนี้

3.1 ให้บุคลากรนั่งงานท่าที่สบายหลังตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อดังต่อไปนี้

(1) หน้าอก ท่าหน้าอกทำให้เครียด โดยการสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองหนีบสีข้าง เพื่อช่วยทำให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้นจนรู้สึกเครียดมากแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็งสักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ท่าให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้ สูดลมหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง

(2) หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าท้อง ท่าให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยทำให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกขณะกล้ามเนื้อเกร็งสักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง และบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(3) คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้ออ่อน ถ้าเกร็งแรง และเร็วเกินไป อาจมีผลเสียคือ ทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละน้อย อย่าทำหนักหน่วงเกินไป สำหรับการเกร็งกล้ามเนื้อคอกนี้ แบ่งเป็น

ก. กล้ามเนื้อคอด้านหน้า

ข. กล้ามเนื้อคอด้านหลัง

โดยการเริ่มต้นเกร็งที่กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ซึ่งมีความแข็งแรงกว่ากล้ามเนื้อคอด้านหน้า โดยท่าให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยใช้น้ำหนักของแรงกด และแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณด้านนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งเครียด

สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย และขณะ
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ แล้วจึงเริ่มการเกร็งและคลาย
กล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ท้ายทอย ใช้นิ้วออกแรงดัน
ที่ศีรษะออกมา และออกแรงดันกลับใบเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อ
รู้สึกเครียดมากแล้ว เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็งสักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ
พร้อมกับวางมือลงให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่กับกล้ามเนื้อคอสักครู่
พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ให้เรียนรู้
ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง จากนั้นจึงค่อย ๆ สิ้นสุด

(4) หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณ
หน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นใบ จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนความรู้สึก
เครียดขยายไปทั่วบริเวณหน้าผาก และขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วเรียนรู้ ความรู้
สึกขณะเกร็งสักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้
เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู่ สิ้นสุดหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(5) คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณ
คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้ว และขมับทั้งสองข้าง ตลอด
บริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วเรียนรู้ ความรู้สึกขณะเกร็งสักครู่ จากนั้น
จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย
และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ สิ้นสุดหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(6) ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณ
ที่มีกล้ามเนื้อเบราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษค่อย ๆ เพิ่ม
ความเครียด เท่าที่จะทนได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แนสนิทพอสมควรก่อน เรียน
รู้ความรู้สึกขณะเกร็งสักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น
ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ สิ้นสุดหายใจลึก ๆ
สัก 2-3 ครั้ง

(7) แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด
โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุด เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็ง

สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการย้มาหักวางที่สุดจนแก้มบริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขบับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่เครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายออกอย่างช้า ๆ และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู่ สูดลมหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

(8) ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองข้างให้แน่นแนสนิทจนรู้สึกเครียดที่สุด เรียนรู้ความรู้สึกขณะเกร็งสักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยาให้ริมฝีปากแย้มเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก และขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู่ สูดลมหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง

3.2 ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อ คือ ช่วยลดความวิตกกังวลจากการทำงานของบุคลากร ได้ดังนี้

บุคลากรได้ฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อจนกระทั่งครบทุกส่วน เมื่อบุคลากรได้กลับไปฝึกทบทวนด้วยตนเองแล้ว จะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคลากรในการทำงานได้ เพราะในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ บุคลากรจะเรียนรู้ถึงความรู้สึกกล้ามเนื้อเกร็งเครียด เนื่องจากความวิตกกังวล และสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ เช่น ในการทำงานบุคลากรมีความวิตกกังวลทำให้มีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เมื่อบุคลากรฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแล้วก็จะช่วยให้อาการเหล่านี้หายไปได้ ผู้วิจัยขอย้ำว่าการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะได้ผลดี คือช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานได้นั้น บุคลากรต้องกลับไปฝึกทบทวนด้วยตนเองที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ

3.3 ให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ทำ น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในรายงานผลการฝึกส่งให้กับผู้วิจัยในการพบกันครั้งที่ 4

การประเมินผล

สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วน ให้เป็นไปตามหลักการและครบทุกขั้นตอน

ครั้งที่ 4

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ
โดยให้บุคลากรทดลองจัดลำดับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากการทำงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ
2. เพื่อให้บุคลากรเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้บุคลากรได้ทราบวัตถุประสงค์ของการจัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิด
ความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากการทำงาน
4. เพื่อให้บุคลากรเรียนรู้วิธีการจัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
อันเนื่องมาจากการทำงาน
5. เพื่อให้บุคลากรได้จัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอันเนื่องมา
จากการทำงานด้วยตนเอง จากน้อยที่สุดไปมากที่สุด 8 ลำดับ

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ผ่านมา และตรวจรายงานผล
การฝึกพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม และทบทวนการฝึกตั้งแต่ต้น ฝึกลมหายใจและฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ โดยเริ่มต้นจากเท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก
คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปากตามลำดับ
2. เมื่อบุคลากรเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว
ให้บุคลากรสำรวจความรู้สึกที่ร่างกายว่า กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว
หรือยัง ถ้ายังไม่ผ่อนคลายจนครบทุกส่วนก็ค่อย ๆ ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน สูดลมหายใจลึก ๆ
ประมาณ 2-3 ครั้ง จากนั้นให้บุคลากรอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายและสบายนี้สักครู่ แล้วจึง
ค่อย ๆ สืบตา

3. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลให้กับ บุคลากรทราบว่า บุคลากรจำเป็นต้องรู้ถึงระดับของความวิตกกังวลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อ เมื่อรับการฝึกจะได้ใช้ในการพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้น จากการทำการผ่อนคลายอีกครั้ง รวมทั้งจะใช้ เพื่อพิจารณาถึงระดับของความวิตกกังวลในช่วงก่อน และระหว่างการดำเนินการฝึกการลดความ รู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

4. ผู้วิจัยอธิบายการจัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากการทำ งานให้กับบุคลากร ทราบว่า จะมีการจัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุด ไปสู่ความวิตกกังวลที่มากที่สุด

5. ผู้วิจัยอธิบายว่าลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการทำงานนั้น ควรจะ ประกอบไปด้วยลักษณะของสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่บุคลากรได้เคยถูกวางเงื่อนไขมาก่อน นอกจากนี้ยังควรจะประกอบด้วยสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการแผ่ขยายสิ่งเร้า (Stimulus Generalization) หรือการแผ่ขยายของการตอบสนอง (Response Generalization) อีกด้วย โดยเริ่มจากการให้บุคลากรทำรายการสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับการทำ งานด้วยตนเอง จากนั้นผู้วิจัย และบุคลากรพิจารณาถึงรายการสิ่งเร้าเหล่านั้นร่วมกันอีกครั้ง ถ้ามี สิ่งเร้าใดที่ยังไม่ชัดเจน และเฉพาะเจาะจง อาจจัดลำดับในลักษณะของความใกล้เคียงของ สถานการณ์ ความใกล้เคียงกันในเรื่องของเวลา ขนาดของความรุนแรง จากนั้นให้เขียน รายการของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการทำงานแต่ละรายการลงในกระดาษให้กับ ผู้วิจัย เพื่อประเมินว่า สิ่งเร้าแต่ละลักษณะนั้นจะกระตุ้นทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับใด เมื่อประเมินรายการของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการทำงานทุกรายการเสร็จแล้วให้ จัดเรียงลำดับของความวิตกกังวลในการทำงานจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด

ในการจัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการทำงานนั้น แม้ว่าบุคลากร จะสามารถจัดรายการของสิ่งเร้าได้แล้วก็ตาม ผู้วิจัยจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่ารายการเหล่านั้น อาจจะยังไม่ถูกต้องทั้งในแง่ของสิ่งเร้า หรือลำดับ ซึ่งผู้วิจัยไม่จำเป็นต้องวิตกกังวลกับสิ่ง เหล่านี้ หากแต่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อพบกับปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะดำเนินการ เพื่อที่ว่า การ บำบัดจะได้มีประสิทธิภาพ

6. ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บ้านก่อนนอน จนกระทั่งเกิดความชำนาญ พร้อมทั้งบันทึกงานแบบรายงานทุกครั้งหลังการฝึก

การประเมินผล

สังเกตลักษณะท่าทางการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความชำนาญในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ความถี่ในการฝึกจนเกิดทักษะ ตลอดจนความตั้งใจจริงในการจัดลำดับขั้นของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

ครั้งที่ 5

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้บุคลากรได้ทราบความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้บุคลากรได้ทราบขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว และข้อ

ปฏิบัติของบุคลากร

4. เพื่อให้บุคลากรทราบประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอื่นเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และตอบข้อซักถามก่อนการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบว่า เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัว หรือความวิตกกังวลที่ดูกว้างเจื่อนไซ นอกจากนี้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบยังนำมาใช้บำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลอีกด้วย
3. หลังจากที่ผู้วิจัยอธิบายความหมายของ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรทวนลำดับขั้นของความวิตกกังวลว่า มีอะไรที่ต้องการเปลี่ยนแปลงบ้าง ต่อจากนั้นให้บุคลากรฝึกลมหายใจ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ จนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว ให้บุคลากรสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่า กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่ผ่อนคลายก็ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน ฝึกหายใจลึก ๆ

ประมาณ 2-3 ครั้ง ให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จากนั้นให้บุคลากรทำตามที่ผู้วิจัยบอกดังต่อไปนี้

(1) ให้บุคลากรรู้สึกว่าการกลืนเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนศีรษะ ใบหน้า รู้สึกสงบสบายมากขึ้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่คอ หัวไหล่ บ่อยไปตามสบายรู้สึกผ่อนคลายสงบสบายมากขึ้น คราวนี้ผ่อนคลายที่แขน หน้าท้อง ช่วงขาทั้งหมด บ่อยๆ ให้กลืนเนื้อผ่อนคลายไปตามสบาย รู้สึกสบายมากขึ้น สงบมากขึ้น

(2) ให้บุคลากรจินตนาการถึง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 1 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากรจินตนาการให้เห็นภาพในจินตภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในสถานการณ์ที่ 2 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ที่ 2

(3) ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 2 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากรจินตนาการให้เห็นภาพในจินตภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในสถานการณ์ที่ 3 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ลำดับที่ 3

(4) ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 3 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากร จินตนาการให้เห็นภาพใน

มาในภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่า ยังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะเริ่มให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ เมื่อบุคลากรสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ในขณะที่จินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้แล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรฝึกทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในลำดับขั้นของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับที่ 1-3

4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ ช่วยลดความวิตกกังวลที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ได้ดังนี้

บุคลากรได้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในขณะที่อยู่ในสภาพของการผ่อนคลายได้ จนถึงลำดับที่ 3 แล้ว จะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับของบุคลากรได้ เพราะในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ บุคลากรจะเรียนรู้การผ่อนคลายในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ เช่น ในเวลาที่เข้านอน บุคลากรมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานอันส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับ บุคลากรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลทั้งหมดไป และนอนหลับได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยขอย้ำว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวจะได้ผลดี ช่วยทำให้บุคลากรหลับได้ดีขึ้นนั้น บุคลากรจะต้องกลับไปฝึกทบทวนการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่สถานการณ์ลำดับที่ 1 ถึง 3

5. ให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปากตามลำดับ หลังจากฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแล้ว ให้ฝึกการลดความรู้สึก

อ่อนไหวอย่างเป็นระบบตามที่ได้ฝึกมา ตั้งแต่ลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่ลำดับขั้นที่ 1-3

การประเมินผล

สังเกตลักษณะท่าทางการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความชำนาญในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ความถี่ในการฝึกจนเกิดทักษะ ตลอดจนความตั้งใจจริงในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 6

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้บุคลากรเกิดทักษะ และเกิดความมั่นใจในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างถูกวิธีตามลำดับขั้นตอน เริ่มจินตนาการถึงลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ 4 5 และ 6
3. เพื่อให้บุคลากรทราบประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการทำงาน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว และตอบข้อซักถามก่อนการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหว
2. หลังจากที่ได้สอบถาม และเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ซักถามข้อสงสัย แล้วผู้วิจัยให้บุคลากรนั่งอยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลาย หลังตาและฝึกลมหายใจ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ จนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว ให้บุคลากรสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่ผ่อนคลายก็ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน สูดหายใจลึก ๆ ประมาณ 2-3 ครั้ง ให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จากนั้นให้บุคลากรได้ฝึกทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่สถานการณ์ลำดับที่ 1-3 เมื่อฝึกปฏิบัติเรียบร้อยแล้ว ให้บุคลากรยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น หลังจากนั้นทำตามที่คุณวิจัยบอก ดังต่อไปนี้

(1) ให้บุคลากรรู้สึกว่าร่างกายค่อย ๆ หนักขึ้น หนักขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนศีรษะ ใบหน้า รู้สึกสงบสบายมากขึ้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่คอ หัวไหล่ บ่อยไปตามสบาย รู้สึกผ่อนคลาย สงบสบายมากขึ้น คราวนี้ผ่อนคลายที่แขน หน้าท้อง ขวักขา ทั้งหมด บ่อยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายไปตามสบาย รู้สึกสบายมากขึ้น สงบมากขึ้น

(2) ให้บุคลากรจินตนาการถึง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 4 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากรจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในสถานการณ์ที่ 5 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ที่ 5

(3) ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 5 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากรจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในสถานการณ์ที่ 6 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ลำดับที่ 6

(4) ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 6 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากร จินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลาย
 นี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่า ยังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลาย
 กล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะเริ่มให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุม
 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ เมื่อบุคลากรสามารถจินตนาการได้ในขณะที่อยู่ในสภาพการผ่อนคลาย
 ของกล้ามเนื้อได้แล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรฝึกทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่าง
 เป็นระบบในลำดับขั้นของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 4-6

3. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ ช่วย
 ลดความวิตกกังวลที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ได้ดังนี้

บุคลากรได้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยจินตนาการถึงสถานการณ์
 ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในขณะที่อยู่ในสภาพของการผ่อนคลายได้ จนถึง
 ลำดับที่ 3 แล้ว จะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ
 ของบุคลากรได้ เพราะในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ บุคลากรจะเรียนรู้
 การผ่อนคลายในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายเพื่อลด
 ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ เช่น ในเวลาที่เข้านอน บุคลากรมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำ
 งานอันส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับ บุคลากรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกการลดความรู้สึก
 อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลให้หมดไป และนอนหลับได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม
 ผู้วิจัยขอย้ำว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวจะได้ผลดี ช่วยทำให้บุคลากรหลับได้ดี
 ขึ้นนั้น บุคลากรจะต้องกลับไปฝึกทบทวนการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
 พร้อมกับฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตก
 กังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่สถานการณ์ลำดับที่ 1-6

4. ให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
 ตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา
 แก้มและปากตามลำดับ หลังจากที่ได้ฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแล้ว ให้ฝึกการลดความรู้สึก
 อ่อนไหวอย่างเป็นระบบตามที่ได้ฝึกมา ตั้งแต่ลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการ
 ทำงานตั้งแต่ลำดับขั้นที่ 1-6

การประเมินผล

สังเกตลักษณะท่าทางการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความชำนาญในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ความถี่ในการฝึกจนเกิดทักษะ ตลอดจนความตั้งใจจริงในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 7

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการฝึกเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้บุคลากรเกิดทักษะ และเกิดความมั่นใจในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างถูกวิธีตามลำดับขั้นตอน เริ่มจินตนาการถึงลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ 7 และ 8
3. เพื่อให้บุคลากรทราบประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการทำงาน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว และตอบข้อซักถามก่อนการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหว
2. หลังจากที่ได้สอบถาม และเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ซักถามข้อสงสัย แล้วผู้วิจัยให้บุคลากรนั่งอยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลาย หลับตา ฝึกทบทวนลมหายใจ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ จนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว ให้บุคลากรสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่า กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่ผ่อนคลายก็ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน สูดหายใจลึก ๆ ประมาณ 2-3 ครั้ง ให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จากนั้นให้บุคลากรได้ฝึกทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่สถานการณ์ลำดับที่ 1-6 เมื่อฝึกปฏิบัติเรียบร้อยแล้ว ให้บุคลากรยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น หลังจากนั้นทำตามที่คุณวิจัยบอก ดังต่อไปนี้

(1) ให้บุคลากรรู้สึกว่าร่างกายค่อย ๆ หนักขึ้น หนักขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนศีรษะ ใบหน้า รู้สึกสงบสบายมากขึ้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่คอ หัวไหล่ บ่อยไปตามสบาย รู้สึกผ่อนคลาย สงบสบายมากขึ้น คราวนี้ผ่อนคลายที่แขน หน้าท้อง ช่วงขา ทั้งหมด บ่อยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายไปตามสบาย รู้สึกสบายมากขึ้น สงบมากขึ้น

(2) ให้บุคลากรจินตนาการถึง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 7 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากรจินตนาการให้เห็นภาพในจินตภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเอง รู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการในสถานการณ์ที่ 8 เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ที่ 8

(3) ให้บุคลากรจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในลำดับขั้นที่ 8 ตามที่ผู้วิจัยบอกเล่าสถานการณ์ ให้กับบุคลากรจินตนาการให้เห็นภาพในจินตภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมไปกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้บุคลากรรายงานว่าตนเอง รู้สึกอย่างไร ถ้ายังวิตกกังวลก็ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ผู้วิจัยก็จะบอกให้บุคลากรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีที่ได้ฝึกปฏิบัติมา เมื่อบุคลากรสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น เมื่อไหร่ที่บุคลากรบอกว่ายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรกลับไปจินตนาการถึงสถานการณ์ที่บุคลากรสามารถควบคุมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นไปยังสถานการณ์ลำดับที่ 8 เมื่อสามารถควบคุมการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อในขณะที่จินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานได้แล้ว ผู้วิจัยให้บุคลากรฝึกทบทวนซ้ำในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในลำดับขั้นของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ตั้งแต่ลำดับขั้นที่ 7-8

3. ผู้วิจัยกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ ช่วยลดความวิตกกังวลที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ได้ดังนี้

บุคลากรได้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน ในขณะที่อยู่ในสภาพของการผ่อนคลายได้ จนถึงลำดับที่ 8 แล้ว จะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับของบุคลากรได้ เพราะในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ บุคลากรจะเรียนรู้การผ่อนคลายในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ เช่น ในเวลาที่เข้านอน บุคลากรมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานอันส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับ บุคลากรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลให้หมดไป และนอนหลับได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยขอย้ำว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวจะได้ผลดี ช่วยทำให้บุคลากรหลับได้ดีขึ้นนั้น บุคลากรจะต้องกลับไปฝึกทบทวนการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่สถานการณ์ลำดับที่ 1-8

4. ให้บุคลากรกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปากตามลำดับ หลังจากฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแล้ว ให้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบตามที่ได้ฝึกมา ตั้งแต่ลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานตั้งแต่ลำดับขั้นที่ 1-8

การประเมินผล

สังเกตลักษณะท่าทางการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความชำนาญในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ความถี่ในการฝึกจนเกิดทักษะ ตลอดจนความตั้งใจจริงในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 8

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ เพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อให้บุคลากรได้ประเมินถึงประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบในด้านอื่น ๆ

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้บุคลากรทบทวนลมหายใจ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามวิธีการที่เคยฝึกมาโดยเริ่มตั้งแต่เท้า ป่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ
2. ให้บุคลากรทบทวนการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ลำดับขั้นของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานลำดับที่ 1-8 ตามวิธีการที่ได้เคยฝึกมาแล้ว
3. เปิดโอกาสให้บุคลากรได้อภิปราย และซักถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบในด้านอื่น ๆ
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณบุคลากรที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาของการทดลอง และแจกแบบสอบถามการนอนไม่หลับให้บุคลากรนำไปบันทึกอีกครั้ง โดยบันทึกทุก ๆ เช้าที่ตื่นนอนขึ้นมา บันทึกเป็นเวลา 7 วัน และนำส่งให้กับผู้วิจัยที่หน่วยงาน

แบบรายงานผลการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อ

ชื่อ นามสกุล

ว/ด/ป	ช่วงเวลา	ลำดับขั้นของการฝึก พ่นคลายกล้ามเนื้อ	ผลของการฝึกพ่นคลาย กล้ามเนื้อ

ข้อสังเกต

.....

.....

.....

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวอะริยา วงศ์วิศว์
เกิดเมื่อวันที่	14 ตุลาคม 2513
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	20/2 ซอยศูนย์วิจัย 6 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2532 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2536 กศ.บ. (เทคโนโลยีทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน พ.ศ. 2539 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวอะริยา วงศ์วิศรี

เกิดเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2513

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 20/2 ซอยศูนย์วิจัย 6 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2532 มัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2536 กศ.บ. (เทคโนโลยีทางการศึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน

พ.ศ. 2539 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกร้อนในตัวอย่าง เป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับ
ของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

บทคัดย่อ

ของ

อะริยา วงศ์วิเศษ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2539

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเบอร์เซินโทล์ที่ 57-67 และมีการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานสูงกว่าเบอร์เซินโทล์ที่ 60 บุคลากรผู้เข้าร่วมการทดลองได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลาในการทดลอง 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน และโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t-test แบบ dependent

ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

การนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากรลดลง
ภายหลังฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION TRAINING ON THE
REDUCTION OF PERSONNELS' INSOMNIA OF THE UNIVERSITY OF
THE THAI CHAMBER OF COMMERCE

AN ABSTRACT

BY

ARIYA WONGWIS

Presented in partial fulfillment of the requirements for the master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 1996

The purpose of this experimental research was to study the effect of systematic desensitization training on the reduction of personnels' insomnia of the University of The Thai Chamber of Commerce. The subjects of ten personnels were randomly selected from the personnels whose trait-anxiety scores lay between fifty-seventh and sixty-seventh percentile and the insomnia scores caused by work-performance anxieties were higher than sixtieth percentile. The subjects participated in the systematic desensitization program. The program consisted of 8 meetings, each lasting fifty minutes. The research instruments were the trait-anxiety questionnaire, the questionnaire of insomnia caused by work-performance anxieties, and the systematic desensitization program. The data were analyzed by t-test dependent.

The result of the study indicated as follows :

The insomnia caused by work-performance anxieties of the personnels participated in the systematic desensitization program significantly decreased at .01 level