

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนิสิตโครงการเพชรในตม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
กันยายน 2545
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ป.ร. ๕๕
ค. 4๕๕๖
ร. 3

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนิสิตโครงการแพชเรียนในตม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บทคัดย่อ
ของ
นางสาวจิตติมา ทองศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

กันยายน 2545

๒๑๕๐๓๔

จิตติมา ทองศิริ. (2545). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการเพชรในตม จำนวน 20 คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แบบสอบถามความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



THE EFFECTS OF MUSCLE RELAXATION ON STRESS REDUCTION OF
PETCHNAITOM PROJECT UNDERGRADUATE STUDENTS OF
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY



AN ABSTRACT
BY
MISS CHITTIMA THONGSIRI

Presented in Partial of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University

September 2002

Chittima Thongsiri. (2002). *The Effects of Muscle Relaxation on Stress Reduction of Petchnaitom Project Undergraduate Students of Srinakharinwirot University*. Master project. M.Ed. (Educationl Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Master Project Advisor : Assoc. Prof. Kamolrat Greethong.

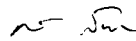
The purpsoe of this experimental research was to study the effect of muscle relaxation on stress reduction of Petchnaitom project undergraduate students of Srinakharinwirot University. The subject of 20 students ; 4 males and 16 females were randomly divided into two experimental group, each group consisted of 10 students. The experimental group was exposed to muscle relaxation while the control group was not exposed to muscle relaxation. The research instrument was the stress questionnaires. The data was analyzed by t-test

The results were as follows. :

1. The tension of Petchnaitom project undergraduate students that was exposed to muscle relaxation was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
2. The tension of Petchnaitom project undergraduate students that was not exposed to muscle relaxation was not significantly decreased than before the experiment
3. The tension of the Petchnaitom project undergraduate students that was exposed to muscale relaxation was significantly decreased than the Petchnaitom project undergraduate students that was not exposed to muscle relaxation at .05 level.

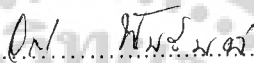
อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



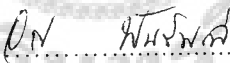
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี)

คณะกรรมการสอบ



(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)

ประธาน



(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี)

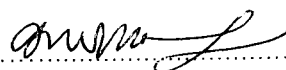
กรรมการ



(อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

กรรมการ

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุภกุล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

วันที่ ๐๐ เดือน ๑.๖ พ.ศ. ๒๕๔๕

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ความกรุณาของ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์ที่
ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา กรรมการที่แต่ง
ตั้งเพิ่มเติมสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ ที่กรุณาช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวคิด ข้อเสนอแนะ และตรวจ
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ
และอาจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่กรุณาให้
ความรู้ อบรมสั่งสอน และให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และรองศาสตราจารย์กมลรัตน์
กรีทอง ที่ช่วยเหลือ ให้ข้อมูลต่าง ๆ และได้ให้โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาต่อ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ชำนาญ แสงแก้ว ที่กรุณาให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับความเป็นมาของ
นิติตโครงการเพชรในตม

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สนั่น มีขันหมาก ที่ให้ความสะดวกและช่วยเหลือใน
การวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณวรณวดี พรหมสุรินทร์ และ คุณชลธิชา ตรงสกุล ที่ให้ข้อมูลต่าง ๆ ของนิติต
โครงการเพชรในตม

ขอขอบใจนิติตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทำวิจัย
ครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

ท้ายสุดนี้ขอกราบขอบพระคุณคุณแม่วารี ทองศิริ เป็นอย่างสูง ผู้ให้ทั้งชีวิต ความรัก ความห่วงใย
อุปการะเลี้ยงดูและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

นางสาวจิตติมา ทองศิริ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการเพชรในตม.....	26
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	28
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า.....	28
วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	28
วิธีดำเนินการรวบรวม.....	30
วิธีดำเนินการทดลอง.....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	37
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	37
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	37
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	37
วิธีดำเนินการทดลอง.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	38
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	38
ข้อเสนอแนะ.....	40
บรรณานุกรม.....	41
ภาคผนวก.....	45
ประวัติผู้ทำสารนิพนธ์.....	94

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Prottest Designs.....	31
2 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	34
3 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	35
4 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (กลุ่มควบคุม).....	36
5 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	90
6 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	91
7 แสดงผลต่างของคะแนนความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	92



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วการเปลี่ยนแปลงยิ่งเร็วมากเพียงใด ยิ่งทำให้บทบาทของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปมาก การดำเนินชีวิตของแต่ละคนเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจะมีความเครียดเกิดขึ้น และบุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ บุคคลบางคนสามารถที่จะปรับตัวได้ก็จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดความสับสน ไม่พอใจ มีความคับข้องใจ เมื่อสะสมไว้นาน ๆ โดยไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น (วณิ เทศน์ธรรม. 2541 : 1)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกสภาวะ จนอาจกล่าวได้ว่า ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ความเครียดเป็นเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ และถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ(ณรงค์ศักดิ์ ตระกูล และคนอื่นๆ. 2532: 1) ความเครียดเป็นกลุ่มอาการหรือสภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนอง สิ่งที่มาคุกคามทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น (Selye 1956 : 54) คนเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได้ จึงต้องปรับตัวให้อยู่กับความเครียดได้ เพราะความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์ได้รับความกดดันและจะต้องอาศัยการปรับตัวทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลอาจมีความเครียดต่างกัน ในบางครั้งสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในบุคคลหนึ่งอาจไม่มีผลต่อความเครียดของอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งความเครียดขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคน ความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคนอนไม่หลับ ฯลฯ ทางด้านจิตใจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า โรคจิต โรคประสาท ปัญหาครอบครัว การฆ่าตัวตาย สาเหตุที่ทำให้คนเป็นโรคจิต โรคประสาทมากขึ้นเกิดจากความเครียดร้อยละ 67 (วิจิตร บุญยะโหดะ. 2536 : 1) สำหรับทางการแพทย์นั้น ความเครียดทางจิตใจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกายได้อย่างมากมาย ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (ฉัตรสุตา จันทรดียิ่ง. 2526 : 14) นอกจากนี้ เซลลี่ (Selye. 1956 : 18) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาทางใจและอารมณ์มีผลทำให้เกิดพยาธิสภาพทางร่างกาย ซึ่งเซลลี่ เชื่อว่าความเครียดทางจิตใจที่เกิดขึ้นในระยะแรก ๆ มีผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง และหากเกิดขึ้นติดต่อกันยาวนานก็จะก่อให้เกิดอาการเรื้อรังตลอดทั้งอาจจะทำให้บุคคลนั้นมีความดันโลหิตสูง หรือทำให้ปริมาณกรดในกระเพาะอาหารเพิ่มสูงขึ้น เป็นต้น

ความเครียดค่อนข้างจะเป็นศัตรูในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งนี้เพราะว่าความเครียดก่อให้เกิดอาการทั้งทางอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ สำหรับอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดเสียดท้องจนถึงขั้นเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หิดหอบ หายใจไม่ถนัดจนถึงขั้นเป็นโรคมะเร็ง แพ้เจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เหน็บชา ตาพร่า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นแผลในปาก ท้องผูก ท้องเสีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานมากเกินไปจนอ้วนลง ทลอดถึงเป็นผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ อีกทั้งยังรวมไปถึงพวกโรคจิต โรคประสาท ก้าวร้าว ติดสุรา สูบบุหรี่ นอนละเมอ หลงผิด โกรธง่าย เป็นต้น (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2531 : 51)

สาเหตุของความเครียดมีหลายประการ เช่น สาเหตุจากตัวบุคคลนั่นเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และบ่อยครั้งพบว่าความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และ เฮดเลอร์ (Ferner, Monahan and Hekeler. 1984 : 22)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาที่เกิดจากตัวบุคคลเองหรือปัญหาจากสิ่งแวดล้อมเป็นผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางร่างกายและจิตใจ

ผลการศึกษาของนักวิจัยแห่งสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดพบว่าความเครียดของนักศึกษาส่วนมากนั้น มีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง ตั้งแต่เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัย ตลอดทั้งกังวลใจจากทางบ้าน ยอดหญ้า (นามแฝง) (2528 : 69)

วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยในสถานศึกษาต่าง ๆ มีลักษณะบกพร่องทางสุขภาพจิตในรูปแบบที่ต่างกันไป วัยรุ่นบางประเภทมีเรื่องอึดอัดคับข้องใจจึงแสดงออกในรูปของความก้าวร้าว หาเหตุทะเลาะวิวาทกัน บางกลุ่มอาจจะมีความเครียดในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไปจนเกิดอาการผิดปกติทางกาย (Psychomatic) หรือมีอาการเฉื่อยชา ซึมเศร้าและขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าในชีวิต (ศิริวัฒน์ นิจนตร. 2526 : 6)

ในการเรียนในมหาวิทยาลัย มีสิ่งที่ต้องปรับตัวหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวนิสิตนั้น เป็นนิสิตในโครงการใด ๆ ที่ต้องรักษาระดับผลการเรียนให้อยู่ในระดับที่โครงการกำหนดไว้ ซึ่งนิสิตโครงการเพชรในตมก็เป็นนิสิตอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเครียดในการเรียน เพราะจะต้องรักษาระดับคะแนนเกรดเฉลี่ย การปรับตัวของนิสิตในการอยู่หอพัก จะต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ออกกำลังกาย การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ในกฎ ในระเบียบ หรือจะต้องทำการฝึกสอนในชั้นปีที่ 4 เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์ คุณวรรณวดี พรหมสุรินทร์ ตำแหน่ง นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำการสัมภาษณ์เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2545 พบว่านิสิตบางคนประสบกับความเครียดถึงกับต้องนำส่งโรงพยาบาล ซึ่งมีอาการตัวเกร็ง ตาเหลือก หน้าตาหมองคล้ำ ผอม จากการสัมภาษณ์อาการที่เกิดขึ้นเกิดจากการปรับตัวเข้ากับอาจารย์ พี่เลี้ยงของโรงเรียน และกลุ่มนักเรียน ที่นิสิตต้องดำเนินการสอน นอกจากนี้ยังมีปัญหาการเตรียมการสอน และอุปกรณ์ ในการสอน จึงทำให้นิสิตที่ไปฝึกสอนเกิดความตึงเครียด

จากการสัมภาษณ์นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน พบว่ามีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ตอบว่าเมื่อไม่สบายใจทางด้านการเรียนมีความเครียดซึ่งอาการที่พบมีดังนี้ ปวดศีรษะ มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน พบว่ามีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ตอบว่าเมื่อไม่สบายใจทางด้านการเรียนมีความเครียดซึ่งอาการที่พบมีดังนี้ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หน้ามืดวิงเวียน นิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คน พบว่ามีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ตอบว่าเมื่อไม่สบายใจทางด้านการเรียนมีความเครียดซึ่งอาการที่พบมีดังนี้ วิงเวียนศีรษะ ไม่มีสมาธิ รู้สึกสับสน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน พบว่ามีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ตอบว่าเมื่อไม่สบายใจทางด้านการเรียนมีความเครียดซึ่งอาการที่พบมีดังนี้ คิดฟุ้งซ่าน ท้อแท้ เบื่อหน่าย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนี้ เห็นได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความเครียดมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกนิสิตโครงการเพชรในตมในชั้นปีที่ 4 มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยในครั้งนี้

การลดความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การควบคุมตนเอง การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) เป็นการผ่อนคลายหรือลดความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่ง จากอบสัน (Wolman. 1973 : 89 ; citing Jacobson. 1962) อธิบายว่า เป็นเทคนิคการฝึกผ่อนคลายโดยเริ่มควบคุมกล้ามเนื้อที่ง่ายที่สุดก่อน ต่อมาจึงเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ อันจะนำไปสู่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ในที่สุด นอกจากนี้ ชูติย์ ปานปรีชา (2529 : 525) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่า คนเราขณะเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดจะลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532 : 49-52) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความเครียด เวลาจิตใจเครียด มักจะมีอาการปรากฏอยู่ตามร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อยและปวด บางครั้งแม้ต้นเหตุที่ทำให้ตึงเครียดได้สะสางสิ้นไปแล้ว แต่ความเครียดที่ร่างกายยังอาจค้างอยู่ ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเกร็งที่คอ แน่นหน้าอก เป็นต้น เนื่องจากร่างกาย และจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อย ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจเช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจเครียด ความรู้สึกเครียดก็จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายด้วย ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีการที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2531 : 50)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลงานวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตโครงการเพชรในตม ได้นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อซึ่งต้องมีความชำนาญ นำไปช่วยเหลือนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 ที่มีความเครียดต่อไปได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเครียด จำนวน 20 คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนิสิต แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีลดความเครียดโดยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) หมายถึง วิธีการลดความไม่สบายใจโดยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีขั้นตอนในการฝึกที่นิสิตจะได้เรียนรู้ความสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ตลอด ตลอดจนสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะไม่ฝึกกับนิสิตในขณะที่มีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิว หรืออึดเกินไป หรือเหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความบาดเจ็บทางร่างกาย โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนา ชักถามเกี่ยวกับความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้เกิดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกทีละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้ นิสิตได้สรุปการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่ นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจของนิสิตในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคามทั้งสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นจริงและคาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 อาการแสดงออกทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ตัวเกร็ง มือเท้าเย็น เบื่ออาหารนอนไม่หลับ และหน้ามืดวิงเวียน

2.2 อาการแสดงออกด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ คิดฟุ้งซ่าน ห่อแทะ เบื่อหน่าย และรู้สึกสับสน

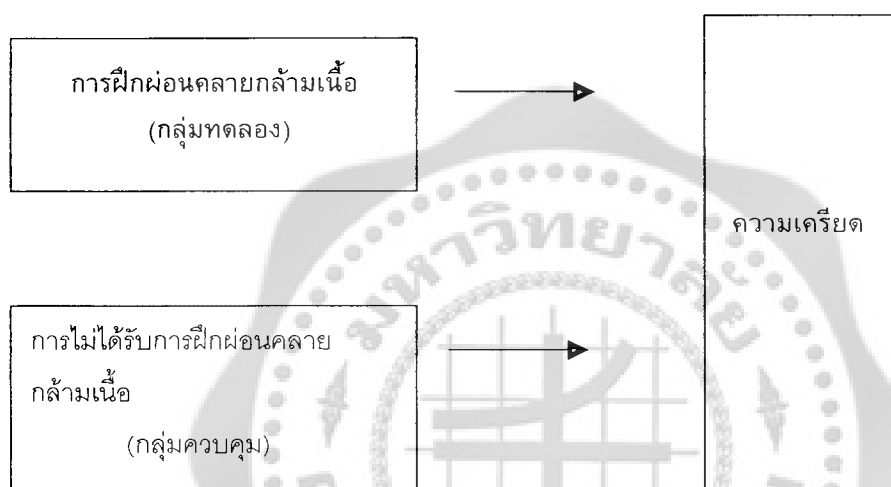
3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นิสิตโครงการเพชรในตม ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 10 คน

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นิสิตโครงการเพชรในตม ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 10 คน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการเพชรในตม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1.1 ความหมายของความเครียด

พจนานุกรมฉบับเว็บสเตอร์ (Webster, 1968 : 1801) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) มาจากภาษาละตินว่า "Strictus" หรือ "Strict" หมายถึงแรงดัน หรือความกดดันที่มีต่อร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายได้

* ฟาร์เมอร์ ลินน์ และเฮเคเลอร์ (Farmer, Lynn and Hekeler, 1984 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์เกี่ยวกับบุคคลจะมีความเครียดแตกต่างกัน

เซลเย (Selye, 1956 : 54) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของระบบชีวิต เป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามทั้งจากภายในร่างกายและภายนอก ร่างกาย ซึ่งคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโตและความต้องการของบุคคล เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น กลุ่มอาการเฉพาะนี้ มีลักษณะและส่วนประกอบเฉพาะตัวของมัน

จอห์นสัน (Johnson, 1990 : 243 – 245) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสม เพื่อจะได้กลับคืนสู่ภาวะปกติอารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัว ความคับข้องใจ

ลาซารัส (Lazarus, 1976 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์หรือสัตว์ได้รับความกดดัน และต้องอาศัยการปรับตัวทางร่างกายและจิตใจ

วูล์ฟ และคณะ (Wolf, et al, 1987 : 127) กล่าวว่า ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งมาคุกคามมากหรือน้อยก็ตาม จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้

ฟิชเบน (Fishben, 1975 : 1225 – 1226) กล่าวถึง ความเครียดว่าเป็นภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งที่คุกคามทางด้านจิตใจ

จุฬารัตน จักขุจินดา (2537 : 11) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงการตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์บางอย่าง ที่คุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต การตอบสนองนี้ มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน จะปรากฏให้เห็นในรูปของพฤติกรรมการแสดงออกบางอย่าง และเป็นต้นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างภายในร่างกายของบุคคล ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในคนหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ภายนอก เช่น ความต้องการ ความเจ็บป่วย ความคาดหวัง เป็นต้น

วิไล ตั้งปณิธานดี (2535 : 16) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 177) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ทำให้จิตใจ และร่างกายเกิดการปรับตัว แสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง

มาริสสา ไกรฤกษ์ (2528 : 7) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ป่วยต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่คุกคาม ในด้านความเจ็บป่วย การรักษาที่ได้รับ ด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เช่น ความวิตกกังวล ไม่สบายใจ รำคาญ กลัว โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิด เป็นต้น

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 : 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า คือ การที่จิตใจของบุคคลตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งบุคคลคาดว่าจะจะเป็นเรื่องยาก เรื่องที่ฝืนใจ หรือเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของบุคคล ซึ่งบุคคลจะต้องทุ่มเทกำลังกายกำลังใจทั้งหมดที่มีอยู่ เข้าแก้ไขหรือต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ

สุทธิชัย ปานปรีชา (2529 : 482) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวตนหรือนอกตัวตน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้นซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ

3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้นำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

สุรพงษ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่ถูกกระตุ้นด้วยเหตุต่าง ๆ ให้มีการตื่นตัวขึ้นมากกว่าภาวะปกติ เพื่อเตรียมพร้อม และเข้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ย่างยากซับซ้อน และมีความสำคัญต่อชีวิต ความเป็นอยู่ ความปลอดภัย หรือความสำเร็จของตนเอง ปฏิกิริยาการเตรียมพร้อมนี้คือความเครียดที่เกิดขึ้นโดย "อัตโนมัติ" เพื่อรับมือกับสถานการณ์ เช่น

1. สถานการณ์ที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิต หรือทรัพย์สิน หรือบุคคลอันเป็นที่รัก
2. การเปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่ และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมใหม่ที่ไม่เคยชินจึงจะต้องปรับตัวปรับใจอย่างมาก เช่น การอพยพย้ายที่อยู่ เปลี่ยนตำแหน่งงาน ฯลฯ

3. งานที่ย่างยาก หรือเร่งรัด ต้องทำให้สำเร็จ หรือผิดพลาดไม่ได้

4. สถานการณ์ที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น และไม่รู้ว่าจะมีผลเลวร้ายแค่ไหนต่อตนเอง เหมือนตกอยู่ในความมืดมน เช่น จราจรติดขัด รอการแต่งตั้งที่มีความสำคัญกับตนเอง เป็นต้น

5. สถานการณ์ที่ต้องทำในสิ่งที่ฝืนใจตนเองถูกบังคับให้ทำด้วยความไม่พอใจ หรือถูกข่มเหง ข่มขู่ ถูกรังแก ถูกดูถูกเหยียดหยาม เสียชื่อเสียง 

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากเกินความจำเป็น ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและคาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีอาการเปลี่ยนแปลงและแสดงออก ดังนี้คือ อาการแสดงออกทางกาย ได้แก่ วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ศีรษะหรือหลัง ปวดศีรษะ หน้านิ่วคิ้วขมวด กระหายน้ำบ่อย หัวใจเต้นเร็วและแรง หายใจเร็ว และหายใจสั้น เหงื่อออกมากมือและเท้าเย็น ถ่ายปัสสาวะบ่อย มีอาการท้องเดินหรือท้องผูก เบื่ออาหาร มีอาการปวดท้องบ่อย ๆ และนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท เป็นต้น และอาการแสดงออกด้านอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ ตื่นเต้นง่าย ตกใจง่าย กระวนกระวายใจ หงุดหงิด โมโหง่าย รู้สึกเลิกละใจบ่อย รู้สึกสับสน ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้าเสียใจ วิตกกังวล คิดฟุ้งซ่าน กลัวการรักษา ท้อแท้ เบื่อหน่ายและคิดถึงความตายบ่อยครั้ง เป็นต้น ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองนี้จะมีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

1.1.2 ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์ และคีน (Miller and Keane, 1972 : 915-916) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

1) ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

2) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น เจ็บป่วยฉับพลันหรือเรื้อรัง การตั้งครรภ์

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

อิงเกล (Engel, 1962 : 272-304) ได้แบ่งชนิดของความเครียดตามสิ่งที่เกิด และแบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง ไว้ดังนี้

1. แบ่งตามสิ่งที่เกิด

ก) ความเครียดทางร่างกาย (Physiological Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากมีสิ่งคุกคามต่อร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัส แล้วเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทางร่างกาย โดยผ่านระบบประสาทซิมพาเทติก

ข) ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นกระบวนการตอบโต้ต่อสิ่งคุกคาม โดยใช้กระบวนการทางจิตใจ สาเหตุที่มากเกินความจำเป็นอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในตัวบุคคล ส่วนใหญ่มักเกิดจากความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (Psychic Trauma) ซึ่งการโต้ตอบที่เกิดขึ้นนี้ อาศัยประสบการณ์ในอดีตผ่านทางกลไกทางจิต

2. แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง

ก) ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Acute or Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งที่คุณคาดไม่ถึงชัดเจนและทันที เช่น ไฟไหม้ เครื่องบินตก เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

ข) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) หรือความเครียดแฝง (Insidious Stress) เป็นปี หรือตลอดชีวิต ซึ่งผลจากการคุกคามนี้มีลักษณะไม่เด่นชัด แต่มีการสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การสูญเสีย การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ ความเครียดทางร่างกายและความเครียดทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าที่มาคุกคาม มีผลทำให้ร้าย และจิตใจเกิดความเครียดขึ้นมาอย่างเฉียบพลันหรือต่อเนื่อง

1.1.3 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประเภท ดังนี้

อิงเกล (Engel. 1962 : 288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3

ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน เช่น การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บอบบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เป็นต้น

คิสเคอร์ (Kisker. 1972 : 78-79) กล่าวว่า มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของบุคคล นั่นคือ

1. องค์ประกอบภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่นอารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ซึ่งประกอบกันเป็นบุคลิกภาพของบุคคล

2. องค์ประกอบภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา เป็นต้น

วอลเลซ (Wallace. 1978 : 457-458) ได้แบ่งสามเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักจะมีปัญหาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แยกออกเป็น

1.1 สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อ แม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด ความสนใจ

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง เป็นต้น

ซูทิต ปานปรีชา (2529 : 486-488) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียด ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ยอมอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะ

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องการพึ่งพาผู้อื่นคนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำ และกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัววิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่ การงาน การแต่งงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วิทยาลัยประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สินไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกายอยู่มนสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าว ทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียดเช่นขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่ หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ซึ่งดีซึ่งเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 : 2) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 สาเหตุ ดังนี้

1. ความกดดันภายใน เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องภายในครอบครัว เป็นต้น
2. ความขัดแย้งภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดจากความไม่สมหวัง ความ

สูญเสีย

3. ความทุกข์ทรมานเนื่องจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย

นอกจากนี้ วิทยา นาควัชระ (2529 : 32-34)กล่าวว่า สาเหตุความเครียดน่าจะมาจาก

1. มีความอายมาก ต้องการทำอะไรแล้วไม่กล้าทำเพราะอาย การเก็บความต้องการที่จะทำไว้ อาจเกิดความเครียดในจิตใจได้ บุคคลประเภทนี้จะไม่กล้าเปิดเผยตนเอง และไม่กล้าแสดงออก
2. ใจแคบ บุคคลประเภทนี้มักจะขีดเส้นล้อมกรอบตนเองไว้ ไม่ทำสิ่งใดนอกเส้นที่ขีดไว้ และคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะต้องเหมือนตนเอง มักจะรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นทั่วไป ไม่พอใจที่บุคคลอื่นทำสิ่งที่แตกต่างไปจากที่ตนคาดคิด มักจะนามบุคคลอื่นว่าผิดหรือผิดปกติ และพยายามพุดหาเหตุผลมาโจมตีบุคคลอื่น

3. เป็นบุคคลที่หวังผลตอบแทนมากในชีวิต เมื่อไม่ได้ผลตอบแทนตามที่คาดหวังก็รู้สึกผิดหวังและเครียดมาก

4. มีความเสี่ยงในชีวิตน้อยมาก ได้แก่ ไม่เคยคิดทำอะไรใหม่ ๆ เลย มีความคิดริเริ่มน้อย มีความกลัวที่จะทำอะไรใหม่ ๆ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตจริงน้อยมาก

5. มักมองชีวิตเพียงบางจุดเท่านั้น ไม่เข้าใจชีวิต และคิดว่าชีวิตจะต้องมีลักษณะเป็นจุด ๆ เดียว ถ้าผิดไปจากจุดนั้นแล้วก็ไม่ต้อง และมักมีประสบการณ์น้อย

6. จริงจังมาก ชีวิตเต็มไปด้วยเหตุผล ขาดอารมณ์ขัน ขาดการให้อภัย ขาดการยืดหยุ่น และยอมแพ้ไม่เป็น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมี 2 กลุ่มใหญ่ คือ สาเหตุจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวแทน ได้แก่ การสูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ภาวะทางเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นต้น และสาเหตุจากภายใน ซึ่งแบ่งออกเป็นสาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ความคับข้องใจ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด บุคลิกภาพ เป็นต้น บุคคลที่มีความเครียดจะมีสาเหตุแตกต่างกันไป

1.1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

สุจิต สุวรรณชีพ (2531 : 96) กล่าวว่า ระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มาก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหาถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่รุนแรง แต่คิดว่ามีความสำคัญต่องานไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับความเครียดก็จะไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกได้ถึงแม้จะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ ความเครียดถึงจะมีแต่ก็จะไม่มากนัก

สรุปได้ว่า บุคคลจะมีระดับความเครียดมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการแก้ปัญหา การประเมินความสำคัญของปัญหา และการได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก

1.1.5 ธรรมชาติของความเครียด

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการเตรียมตัวพร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นโดย "อัตโนมัติ" ไม่ว่าคนเราจะ "คิดมาก" หรือ "ไม่ได้คิดมาก"

สุจิต สุวรรณชีพ (2531 : 97) กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดไว้ว่า

1. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถกระทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะ
2. สาเหตุของความเครียด ส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถจะแก้ไขได้ด้วยพลังทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเปรียบเสมือนรถยนต์ที่ติดเครื่อง และเร่งเครื่องอยู่กับที่เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ออกรถ ความสิ้นเปลืองและสึกหรอย่อมเกิดขึ้นทำให้ร่างกายทรุดโทรม และทำให้เสียสมรรถภาพทางจิต

3. ความเครียด เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในยามจำเป็น หากรู้จักใช้ให้ถูกต้องดัง นั้น สิ่งที่เป็นผลเสียของความเครียดก็คือ ความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึง ปฏิกริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินความจำเป็น ซึ่งเป็นผลเสียต่อการแก้ไขปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ความเครียดมีทั้ง ประโยชน์หากรู้จักใช้ และหากปฏิกริยาความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินความจำเป็นจะมีผลเสียต่อทั้งร่างกาย และจิตใจ

1.1.6 การปรับตัวต่อความเครียด

เซลเย (Selye. 1956 : 97-99) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของร่างกายต่อ ความเครียดว่า ทำให้เกิดปฏิกริยาตอบสนองได้ 2 ระดับ คือ

1. กลุ่มอาการเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrom) เป็นการปรับตัวที่ เกิดขึ้นเฉพาะที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

2. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrom) เป็นการ ปรับตัวที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายเกิดภาวะเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นกับอวัยวะหลาย ๆ ส่วนในร่างกาย

นอกจากนี้ เซลเย (Selye) ยังแบ่งระยะในการปรับตัวออกเป็น 3 ระยะคือ

1. ระยะเตือน (Alarm Stage) หรือระยะตื่นตัว (Alarm Reaction) เป็นการ รับรู้ต่อเหตุการณ์ที่คุกคาม บุคคลจะเตรียมตัวตอบสนองต่อเหตุการณ์ โดยสู้หรือหนีจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อค (Shock Phase) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทันทีที่ถูกรบกวน เป็นความตกใจหรือช็อค โดยการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมาไตส่งฮอร์โมนแอดรีนาลีน (Adrenaline) และคอร์ติโซน (Cortisone) ในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็ว อัตราการเผาผลาญสูงมีการสลายโปรตีนเร็วขึ้น และทำให้เกิดแผลใน กระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ ตับและเซลล์ที่ได้รับอันตราย จะปล่อยสารฮีสตามีน (Histamine) เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ผนังเซลล์ และผนังหลอดเลือดฝอยทั่วไป ยอมให้สารผ่านเข้าออกสูงขึ้น (Permeability) โปรตีนซึมผ่านออกนอกเซลล์ ทำให้เกิดมีโปรตีนซึมในกระแสเลือดสูงขึ้น ซึ่งจะมีผล กระทบการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ขาดความตึงตัว ใน ปฏิกริยาที่รุนแรงอาจทำให้เกิดหัวใจหยุดทำงานได้

1.2 ระยะต่อต้านช็อค (Counter-Shock Phase) เป็นระยะที่ ร่างกายมีการปรับตัว เพื่อเข้าสู่สภาวะสมดุล จะมีการกระตุ้นต่อมไทมัสให้ขับแคทีโคลามีน (Catecholamine) มากขึ้น ทำให้มีการหลั่งกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) จากต่อมหมวกไต (Adrenal Cortex) เพิ่มขึ้น ต่อมหมวกไตจะโต มีการสร้างกลูโคส (Glucose) จากโปรตีน ไขมัน และไกลโคเจน (Glycogen) เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานมากทำให้การสลายตัวของ ไกลโคเจน (Glycogen) ในตับและ กล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้มีการกระตุ้นทางประสาทซิมพาเทติก ทำให้การทำงานของระบบทางเดิน อาหารลดลง มีอาการท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย ปัสสาวะน้อย และเนื่องจากมีการหดตัวของเส้น เลือดส่วนปลายทำให้เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อย จึงทำให้ผิวหนังซีดและเย็น

ความรุนแรงของระยะเตือนนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่คุกคาม และ ตัวแปรอื่นๆ เช่น ประสบการณ์ หรือพื้นฐานในการคงทน และการปรับตัวต่อความเครียดของบุคคล

(Endogenous Conditioning) และสิ่งอื่นที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในขณะนั้น (Exogenous Conditioning)

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระยะที่บุคคลหาวิธีการเพื่อนำมาปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม เพื่อต่อสู้กับภาวะความเครียด ทำให้อัตราแรงต่าง ๆ ลดลง การปรับตัวในระยะนี้ มีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยทางด้านร่างกายจะมีการกระทำโดยตรง ทางด้านจิตใจอาจใช้กลไกทางจิตเฉพาะอย่าง ระยะนี้บุคคลจะมีเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียด พฤติกรรมที่แสดงออกขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น ในกรณีที่ความเครียดไม่รุนแรงมาก ในระยะนี้จะมีการปรับกลับสู่สภาวะสมดุล แต่ถ้าร่างกายไม่สามารถจะเผชิญความเครียดได้ อวัยวะภายใน และระบบต่อมไร้ท่อ (Visceral Organ and Endocrine Glands) ก็จะทำงานหนักขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางกายต่าง ๆ จนสุดท้ายกลายเป็นโรค Psychosomatic Diseases ต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคปวดศีรษะ

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัว มักเกิดกับบุคคลที่มีความเครียดมากและนาน ร่างกายจะอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย หมดกำลังจะสู้ หรือต่อต้านความเครียดที่หนักหน่วง และเนิ่นนานที่ประสพอยู่ต่อไปได้ กลไกการปรับตัวล้มเหลวโดยสิ้นเชิง อาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะอวัยวะต่าง ๆ หยุดทำงาน ระยะนี้บ่อยครั้งที่พบว่าก่อนตายบุคคลจะรู้สึกดีขึ้น มีอาการผ่อนคลาย เหมือนจะสูกับภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดได้ อาจเป็นอยู่ 2-3 วัน แต่มักไม่เกิน 1 อาทิตย์ก็จะเสียชีวิต เชื่อว่าเป็นการย้อนกลับไปสู่ระยะเตือนอีกครั้งในช่วงสั้น ๆ เหมือนการรวมกำลังสู้กับสภาวะนั้นเป็นครั้งสุดท้าย

เบลแลนด์ (Beland. 1975 : 320) กล่าวว่า เมื่อมีภาวะเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัว เพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้กลับอยู่ในภาวะสมดุล (Stage of Equilibrium) ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าร่างกายใช้กลไกการปรับตัวถูกต้อง และเหมาะสม ก็จะมีการปรับตัวที่ปกติ แต่ถ้ากลไกการปรับตัวล้มเหลว จะเกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ องค์ประกอบที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อภาวะสมดุลต่างกัน และแต่ละบุคคลก็มีขีดจำกัดในการคงทนต่อภาวะเครียด และมีความทนต่อภาวะเครียดทางด้านจิตใจต่างกัน

อากิลรา และเมสซิก (Aguilera and Messick. 1986 : 71-71) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบที่ช่วยให้ร่างกายมีการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล มีดังนี้คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ เมื่อรับรู้ต่อเหตุการณ์ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงแล้ว จะสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดได้ ทำให้มีการแก้ปัญหา เพื่อลดความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดไปจากความเป็นจริง การแก้ปัญหาก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ ไม่สามารถขจัดความเครียดให้ลดลงได้

2. การได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่ช่วยแก้ปัญหาให้ได้ คนเรานั้นต้องการพึ่งพาอาศัยกันในสังคม การสูญเสีย การถูกคุกคาม หรือความรู้สึกที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือความรู้สึกอ้างว้างว่าเหว จะทำให้บุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด อันจะนำมาซึ่งความไม่สมดุลทางจิตใจ

3. กลไกในการปรับตัว การดำรงชีวิตประจำวันจะมีการเรียนรู้วิธีการเผชิญกับความวิตกกังวล และการลดความตึงเครียดโดยใช้กลไกป้องกันตนเอง เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ถอยหนี เก็บกด เป็นต้น ซึ่งกลไกเหล่านี้จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้จะต้องอาศัยประสบการณ์เดิมด้วย เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะเครียด จะมีการใช้กลไกการปรับตัว เพื่อเผชิญภาวะเครียด เพื่อรักษาสสมดุลให้กลับคืนมาเช่นเดิม โดยทั่วไปการปรับตัวดังกล่าวไม่ควรใช้ระยะเวลามากกว่า 4-6 สัปดาห์ หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจเกิดภาวะวิกฤตด้านจิตใจตามมา

นอกจากนี้ สุรพงศ์ อัมพันธ์ (2539 : 7) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีการปรับเปลี่ยน เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ได้แก่

1. หัวใจจะสูบฉีดโลหิตเร็วขึ้นและแรงขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้น
2. เส้นเลือดฝอยตามผิวหนัง กระเพาะ และลำไส้จะหดตัว ดึงเอาโลหิตส่วนใหญ่มหาหมุนเวียนในร่างกาย และส่งไปเพิ่มพลังให้แก่สมอง และกล้ามเนื้อ
3. ความคิด ความอ่าน จะว่องไวขึ้น แจ่มใสขึ้น ทำงานได้หนักขึ้น สมาธิจะมุ่งไปสู่เรื่องราวทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง โดยละเลยเรื่องราวอื่น ๆ รอบตัว
4. กำลังกาย กำลังใจ และกำลังความคิดสติปัญญาจะเพิ่มขึ้น และทำงานได้นานขึ้น โดยไม่รู้สีกเหน็ดเหนื่อย

5. ความเจ็บปวดต่าง ๆ ตามร่างกายจะลดลง เนื่องจากสมองลดความสนใจ หรือปฏิเสธไม่ยอมรับรู้ เพราะมุ่งความสนใจอย่างเต็มที่ไปยังเรื่องที่กำลังคิด กำลังทำ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในขณะนั้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะมีการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ 3 ระยะ คือ ระยะเตือน ระยะต่อต้าน ระยะหมดกำลัง ซึ่งมีทั้งการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลและไม่สมดุล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะการเผชิญต้องตรงตามความเป็นจริง การได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้ และมีการใช้กลไกในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

1.1.7 อาการต่าง ๆ ของความเครียด

เซลเย (Selye. 1956 : 31-33) ได้อธิบายรูปแบบการปรับตัวขณะที่เกิดภาวะเครียดว่า ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างออกมา ทำให้มีอาการบางอย่างเกิดขึ้นโดยเฉพาะ ได้แก่ รู้สึกเมื่อยล้าร่างกาย ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ เป็นต้น

สจิวตและซันดีน (Stuart and Sundeen. 1983 : 81) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ได้แก่ ม่านตาขยาย ผิวหนังซีด และมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นแรง เร็ว ชีพจรมีอัตราเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นหายใจแรงและเร็ว ปากคอแห้ง เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดท้อง ท้องเดินหรือท้องผูก ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะกระปริดกระปรอย หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มือ – เท้าเกร็งและสั่นอ่อนเพลีย หน้าน้ำวุ้นวอด ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บั้นเอว และศีรษะ

จัสมิน (Jusmin. 1979 : 60) สจิวตและซันดีน (Stuart and Sundeen. 1983 : 81) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียดขึ้น อันได้แก่

1. พฤติกรรมทางด้านสมองและสติปัญญา ภาวะเครียดหรือความวิตกกังวลที่รุนแรง จะทำให้การรับรู้แคบลง ขาดสมาธิในการแก้ปัญหา ความคิดและการตัดสินใจไม่ดีสมองมีนงง และซึมในระยะท้าย

2. พฤติกรรมด้านความรู้สึก ภาวะเครียด และความรู้สึกวิตกกังวลที่รุนแรงจะก่อให้เกิดอารมณ์ตื่นเต้น กระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย อยู่หนึ่งไม่ได้ หงุดหงิด เป็นทุกข์ใจ ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ กลัวอย่างใดเหตุผล จิตใจไม่สงบ หรือในบางคนอาจปรากฏอาการปลดปล่อยโล่งอก เป็นต้น

3. พฤติกรรมด้านการกระทำ เช่น พุดมาก พุดจาซำซำ และพุดเร็วมีแนวโน้มที่จะกล่าวตำหนิการกระทำ ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น การกระทำไม่ต่อเนื่อง และขาดความสนใจในตนเอง เป็นต้น

ดูแกน และคณะ (Dogan, et al. 1986 : 191-198) แบ่งอาการของความเครียดออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด จุกแค้นง่าย กังวลใจรู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ๆ ท้องเสีย หรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือ-นิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พุตุตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรม (Behavior) เช่น ลุกลุกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนหลับอยู่ต่อไป ความต้องการทางเพศน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้งต้องพึ่งยาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 36) อาการเครียดเป็นอาการที่อาจแสดงออกโดยตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความห่วงกังวล เช่น ความห่วงกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า เอะเขินหรืออาย ความโกรธ ความเกลียด หรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ฯลฯ

ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไป ย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจแสดงออกโดยอาการอื่น ๆ เช่น

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง
อายจนหน้าแดง
3. ใจเต้นใจสั่น หรือรู้สึกว่าใจเต้นแรง จนปะทุออกมาเต้นนอกอก
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา หรือรู้สึกโหวง ๆ ไม่เป็นตัว
ของตัวเอง
5. มือเท้าเย็น และอาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลา
ประหม่า อาย เป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อย ๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะ
มักฝันร้าย
8. เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหาร
และร่างกายจะผอมลง ๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับกินมาก กินตลอดหรือกินบ่อยจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
9. ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก บางคนท้องเสียถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ พอหาย
เครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูก ไม่ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาหลาย ๆ วันก็มี
10. ปัสสาวะบ่อย บางคนเครียดแล้วปัสสาวะบ่อย เช่น ก่อนเข้าห้องสอบ หรือ
เข้าพบผู้ใหญ่ จะเกิดอาการปวดปัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลาเข้านอนตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ
ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนอนไม่หลับ
11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอย หรือทำให้ไม่มีกำลังใจทำงาน หรือบา
ครั้งจะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากไป
12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ หรืออื่น ๆ ถ้า
เป็นมาก อาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมานิ้วมือนิ้วเท้าจะแข็งแรง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งแสดงอาการต่าง ๆ ปรากฏออกมา ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ หน้ามืด เป็นลม ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย มือเท้าเย็น มีความรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวกระวนกระวายใจ หลงลืมง่าย ลังเล กล่าวอย่างไรเหตุผล รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น

1.1.8 ผลกระทบของความเครียด

เซลเย (Selye. 1983 : 227) กล่าวว่า สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ล้วนมีส่วนกับความเครียด และกลุ่มอาการของความเครียด โดยโรคเกือบทุกชนิด มีลักษณะและอาการสำคัญเพียง 2 - 3 ประการ ซึ่งเป็นอาการร่วม เช่น น้ำหนักลดอ่อนเพลีย คือความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร และมีการปวดเมื่อย เป็นต้น

เมอร์รี่ (Murry. 1975 : 69-81) ได้สรุปผลกระทบของความเครียด ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจไว้ ดังนี้

1. มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพ เช่น เฉื่อยชา แยกตัว ไม่ให้ความร่วมมือ อารมณ์แปรปรวน พุดถึงความตายบ่อย ๆ
2. มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ไปในทางไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้ หัวเราะ โดยไม่มีเหตุผล อารมณ์หงุดหงิด
3. สูญเสียระดับความรู้ สติ ความจำ และสมาธิ ถึงแม้ว่าการเจ็บป่วยจะไม่เกี่ยวข้องกันกับระดับความรู้ สติ
4. ขบวนการทางความคิดถูกรบกวน เช่น กลัว สับสน ตัดสินใจไม่ได้
5. มีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ เช่น เห็นภาพหลอน การรับรู้ของประสาทสัมผัสผิดปกติ
6. มีความผิดปกติในการใช้ภาษาหรือสื่อภาษาเช่น ซ้ำซากเรื่องเดิม พุดเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจุบัน มีการพุดและการออกเสียงผิดไป มีการเปลี่ยนแปลงระดับเสียง
7. สูญเสียความสนใจ ไม่มีความสนใจที่จะพุดคุย จะพุดเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อม เช่น ไวต่อเสียงรบกวน ไวต่อแสง เป็นผลให้ความสนใจเสียไป
8. ใช้กลไกในการป้องกันตนเองโดยไม่รู้สึกรู้ส เช่น มีพฤติกรรมเพ้อฝัน กล่าวโทษผู้อื่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การปฏิเสธ เป็นต้น
9. มีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตน ซึ่งแสดงออกโดย การพุดบิดเบือน แยกตัวเอง ทำตัวเป็นเด็กเล็ก ๆ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า อาจมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย ท่าต้อย เรียกร้องความต้องการตนเองมากเกินไป

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 491-494) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคนว่า โดยธรรมชาติคนมีการปรับตัวและมีความสามารถที่จะควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไปเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้

นอกจากนี้ สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) ได้กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจไว้ดังนี้

1. มีความอ่อนล้า หดสมรรถภาพในการทำงาน เป็นอันดับแรกที่พบบ่อย
2. การตัดสินใจไม่แน่นอน ทำให้งานผิดพลาด
3. ควบคุมสติไม่อยู่ อาจเสียสติถึงเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตได้

4. หากหัวใจไม่ค่อยดีอยู่แล้ว อาจเครื่องดับ หรือหัวใจวายได้
5. ถ้าเส้นเลือดแข็ง ก็อาจมีการอุดตันหรือแตกในสมอง เป็นอัมพาตเสียชีวิต
6. โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง หัวใจโต
7. โรคแผลในกระเพาะและลำไส้ เลือดออกในกระเพาะอาหาร หรืออาจถึงกระเพาะ

ทะเล โรคหอบหืด

8. โรคขาดสมรรถภาพทางเพศ ในเพศชายอวัยวะเพศอาจไม่แข็งตัว ในเพศหญิง ประจำเดือนอาจมาไม่ปกติ

9. โรคต่าง ๆ ทางจิตเวชที่จัดไว้ในกลุ่มของโรคประสาทหลาย ๆ ชนิด หรือบางครั้งอาจเป็นโรคจิตไปเลยก็ได้

จากผลกระทบของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่ายของเสีย และระบบภูมิคุ้มกัน ก่อให้เกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อจิตใจและความเป็นอยู่ เช่น สูญเสียระดับความรู้สึก ความจำและสมาธิ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ นอนไม่หลับ รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความสุข นิยเปลี่ยนแปลง และอาจฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น

1.1.9 ระดับความเครียด

เจนิส (Janis. 1952 : 13-67) อธิบายว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคน จะมีความรุนแรงแตกต่างกัน แม้ว่าอาจมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น
2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะมียาวนานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปี

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 : 3-4) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ จะมีผลลดการทำงานให้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน หรือนิ่งเฉย
2. ความเครียดในระดับปานกลางอาจมีผลกระทบต่อการทำงานเช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ ติดเหล้า ติดยาเสพติด เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือวิกลจริต และไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้น

สุรพงษ์ อัมพวัน (2539 : 7) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จะเป็นตัวกำหนดขนาดของความเครียดว่า ควรจะรุนแรงและยาวนานเพียงใดโดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตามรู้สึกตัว

ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับปกติ ก็เกิดจากการตื่นนอนตื่นในสถานการณ์ ซึ่งอยู่ในวิสัยที่ปฏิบัติได้ โดยไม่เกินความสามารถในชีวิตประจำวัน และไม่ต้องฝืนใจนัก แต่เมื่อใดที่ต้องตื่นนอนอย่างสุด

กำลัง มนุษย์สามารถดึงกำลังแฝง มาใช้ได้อย่างเกินกำลังปกติ เป็นครั้งคราวในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณจากจิตใจว่า ถึงเวลาจำเป็นจะต้องทุ่มสุดตัวแล้ว

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคน มีความรุนแรงแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรการยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้น และความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละคน ซึ่งอาจแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติของชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้มีน้อยมาก และจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น
2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นรุนแรงกว่าระดับที่ 1 ซึ่งอาจปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว
3. ความเครียดระดับสูง เป็นความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ซึ่งความเครียดระดับนี้ อาจเกิดนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี ผู้ที่มีความเครียดระดับสูงจึงสมควรที่จะได้รับความช่วยเหลือเป็นการด่วน

1.1.10 การประเมินความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 482) ได้อธิบายถึงวิธีการที่จะทราบ ว่า บุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด 2 วิธี คือ

1. ประเมินจากการสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้งควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้า กระสับกระส่าย ตลอดทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย สำหรับสาเหตุของความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ได้แก่ การทำงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหา และ การแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

2. ประเมินจากการใช้แบบทดสอบที่ประดิษฐ์ขึ้นมา เพื่อตรวจหาความ เครียด โดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่ Health Opinion Survey (HOS) , Symptom Check List 90 (SCL-90) และ Cornell Medical Index (CMI)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วิธีการประเมินความเครียดนั้น ประเมินจากการสังเกตจาก คำบอกเล่าอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ที่มีความเครียด นอกจากนี้ยังอาจประเมินได้จากแบบวัด หรือแบบทดสอบความเครียด ที่สามารถตรวจหาความเครียดออกมาเป็นคะแนนมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

✳ งานวิจัยในประเทศไทย

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 101 – 106) ได้ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยและโรงเรียนหอวัง แห่งละ 200 คน รวม 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวทั่วไป เครื่องมือวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว เครื่องมือวัดความต้องการหรือความมุ่งหวังในชีวิต เครื่องมือวัดอัตมโนทัศน์ส่วนตัว เครื่องมือวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากแบบสำรวจความเครียดจากมหาวิทยาลัย Cornell ชุด CMI (Cornell Medical Index) และชุด HOS (Health Opinion Survey) โดยนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมในการนำมาใช้ จำนวน 20 ข้อ เครื่องมือสุดท้าย คือ คำถามปลายเปิดให้นักเรียนแสดงเรื่องราวที่เป็นความวิตกกังวลและทำให้ตนเองต้องเคร่งเครียดในขณะนั้น

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนวัยรุนที่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุนที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว นักเรียนวัยรุนที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุนที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวมาก

ปิตพงษ์ ประเสริฐผล (2535 : 64) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 354 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537 : 71 – 74) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดสติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 402 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดค่อนข้างต่ำ และวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิกุล ประทีปชัย (2540 : 112 – 113) ได้ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานขอศึกษานิเทศก์เขตการศึกษา 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นศึกษานิเทศก์ จำนวน 220 คน ผลการศึกษพบว่า

1. ศึกษานิเทศก์ที่มีเพศ อายุ และประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน
2. ศึกษานิเทศก์ที่มีทัศนคติต่อการปฏิบัติงานต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน

นลินี ธรรมอานวยสุข (2541 : 213) ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีสังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 461 คน เป็นนักเรียนชาย 338 คน นักเรียนหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างมีประสบการณ์และสิทธิเท่าเทียมกัน ด้านอายุพบว่า นักเรียนที่มีอายุมากทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อยและในระดับชั้น พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วณิ เทศน์ธรรม (2541 : 78) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 155 คน ผลการศึกษพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 , 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ

3. นักศึกษาพยาบาลที่มีความสัมพันธ์กับอาจารย์แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นและมีสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการพยาบาลในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ (2544 : 120-122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) สังกัดกองการศึกษานอกระบบ กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 จำนวน 97 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

2. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร มีปัญหาสุขภาพจิต

3. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร มีอายุ ระดับพื้นฐานการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนร่วมชั้นต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่างกัน

4. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร มีอายุ และระดับพื้นฐานการศึกษาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่างกัน

5. ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ความเครียดมีสาเหตุได้หลายประการ ทั้งในด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว และเพื่อนร่วมชั้นเรียนรายได้ของครอบครัว พฤติกรรมการเผชิญปัญหา ซึ่งผลของความเครียดมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1.1 ความหมายของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Mascle Relaxation)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962:84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็งกล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้าน หรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวเมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

เฮอร์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-101) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า สภาวะที่สงบสบาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีการรุกร้าทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น

ซูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 82-83) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดตัว และเมื่อพ้นภัยจากการถูกกระตุ้น หรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะปล่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ ดังนั้นถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่าง ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้แล้วกล้ามเนื้อส่วนที่เคยเกร็งเครียดบ่อย ๆ ก็จะถูกกระทบกระเทือนได้ง่ายขึ้นไปอีก บุคคลใดก็ตามที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูง จึงเป็นบุคคลที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือชุดใดชุดหนึ่งบ่อย ๆ จนในที่สุดการเกร็งกล้ามเนื้อก็จะกลายเป็นพฤติกรรมติดตัวเป็นนิสัยไป ถ้าถูกกระตุ้นบ่อย ๆ ก็อาจกลายเป็นโรคจิตสรีระแปรปรวนได้ ดังนั้นการบำบัดจึงต้องผ่านการเรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ได้เสียก่อน

2.1.2 วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีหลายรูปแบบ เช่น

(1) การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ซึ่งโกลสไตน์ แลโฟว์ (Goldstein and Foa. 1980:62) กล่าวว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายไปที่ละส่วนของร่างกาย จนครบทุกส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension-Released) และเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Conguitive Awareness) ว่า รู้สึกอย่างไรในขณะที่ตึงเครียดและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกเครียด และผ่อนคลายนี้ จะทำให้เกิดความสามารถ ในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นไปอีก ความสามารถนี้จะประโยชน์ต่อผู้ฝึก ที่สามารถใช้ร่างกายของตนเป็นเหมือนเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Bio-feedback) ที่จะรู้ถึงสัญญาณเตือนของความเครียดที่เพิ่มขึ้นอยู่ภายในร่างกาย และสามารถผ่อนคลายได้เมื่ออยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งยังทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย

(2) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จากอบสัน (Borkovec. 1982 : 880-895 ; citing Jacobson. 1962) อธิบายว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนแบบหนึ่ง โดยจะเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่านั้นไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึก รู้สึกผ่อนคลายสบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตาจะนั่งหรือนอนก็ได้ ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกในที่ที่สงบ และให้เลือกฝึกในช่วงเวลาที่ว่าง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 489) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ 2 ประการ คือ

1) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรก ให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2) ให้อบรมแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้ผู้ฝึกรู้สึกมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียด จะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลังทั้งนี้เนื่องจากขณะที่มีอาการเกร็งเครียดเกิดขึ้นนั้น บุคคลไม่รู้ตัวว่ามีการทำให้ร่างกายตัวเองเครียดอย่างไร กระบวนการเกร็งของกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น มักกระทำไปโดยจิตใต้สำนึก ดังนั้น การพยายามแยกแยะความรู้สึก หรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง หรือคลายกล้ามเนื้อนั้น จึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัว เป็นการเกร็งที่รู้ตัว หรืออยู่ในระดับจิตสำนึก

สำหรับโวลเป้ (ละเอียด ซูประยูร. 2524 : 72; อ้างอิงจาก Wolpe. n.d.) ได้กล่าวถึงวิธีการลดความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยกล่าวว่า ในคนที่เครียดนั้นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็ง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นคอ หน้าผาก ไหล่ ระบบการทำงานของหัวใจก็เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเต้นถี่ขึ้น ชีพจรเต้นแรงเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น ในทางกลับกัน คนที่ผ่อนคลายหรือใจสบายสงบกล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอ ด้วยหลักที่ว่า ความเครียดกับการผ่อนคลายไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หมายถึงเวลาเครียดก็ไม่ผ่อนคลาย เวลาผ่อนคลายก็ไม่เครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อไปนานจะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลายจนกระทั่งในภาวะที่เครียด ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด

นอกจากนี้ จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ได้ให้หลักการของการฝึกผ่อนคลาย (Progressive Relaxation) 3 ประการ คือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลาย ได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อแต่ละชุดอย่างช้า ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลาย ได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั้งหมดในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจะสามารถ พัฒนานิสัยให้อยู่ในความสงบ

ในสภาวะที่สบายได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจ (Narrowed Attention) การชี้แนะอย่างลึก หรือการสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ หรือการนอนพักผ่อน แต่การพักผ่อนในขณะที่รู้ตัวเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

ส่วนวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จาคอบสัน (ละเอียด ซูประยูร. 2524 : 72-73 ; อ้างอิงจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่า จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบาย ให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ให้หลับตาทำใจให้สงบ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปทีละส่วน ขั้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวาก่อน กำมือให้แน่น สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออก ในขณะที่คลายออก ให้สังเกตความรู้สึกสบาย และผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อย ๆ มือขวาแล้วมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน หรือในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดได้เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็ จะเกิดการเรียนรู้ว่าผ่อนคลาย

2.1.3 ข้อควรคำนึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ ดังนี้

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่างแต่ไม่ใช่หิว และไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรารายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวมและควรถอดรองเท้าขณะฝึก

3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง

4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึก

ปฏิบัติตามขั้นตอน

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที และอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว ๆ

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลาย เพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตราย เนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอน ที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วหากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อใดๆ ก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเริ่มที่เท้า น่องและหน้าขา ก็เพียงพอ

2.1.4 ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คอเทลาและโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3,5) กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคสำหรับการควบคุมตนเอง เพื่อการทำ โดยทำได้ทั้งก่อนที่จะถูกกระตุ้นด้วยความวิตกกังวล ในระหว่างที่กำลังเกิดความวิตกกังวล และหลังจากสถานการณ์นั้นผ่านไปแล้วยังรู้สึกวิตกกังวลอยู่

บีช เบอร์น และเชฟฟีลด์ (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42-43) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้ คือ

1. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล
2. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
3. ช่วยลดปัญหาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดมากขึ้นจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้พฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดขึ้นในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำเท้า เป็นต้น โดยจะไปลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านั้นเอง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้า จากการใช้ความคิดมากและนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป

8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าระบบร่างกาย และจิตใจถูกกระตุ้นให้เกร็ง
9. สามารถช่วยฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วยและการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะ การฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึก คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง
11. สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธ์ภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พอสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการขจัดความเครียดของกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการฝึก คือ เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกต้องฝึกในสถานที่ปราศจากการรบกวน นั่งในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่ฝึกขณะหิวหรืออิ่มหรือเหนื่อยล้า และต้องฝึกตามขั้นตอนการฝึก และฝึกอย่างสม่ำเสมอ จึงจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและอาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกร็งหดของกล้ามเนื้อได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลานซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบที่ เอ็ม ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเรื้อรังจำนวน 17 คน ผลการรักษา ปรากฏว่า ผู้ป่วยหายจากอาการปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลง จากที่เคยปวดเดือนละ 12-30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1-4 ครั้ง จึงใช้ยากล่อมประสาท และผู้ป่วย 14 คน นิยมใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจนเป็นนิสัย

เดวิส (Davis. 1988 : 155) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบพัฒนาที่มีต่อความวิตกกังวล ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 100 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนา มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

โคลแมน (Coleman. 1990 : 179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และไม่พบความแตกต่าง ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิตในการลดความวิตกกังวล

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล (2532 : 49-52) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

สุพร รุจิราวรรณ (2528 : 42-44) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย และผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อต่ออาการนอนไม่หลับ พบว่า กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการ

จะหลับ และระยะเวลาในการนอน ความรู้สึกที่ได้พักผ่อนดีขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\alpha = .05$) กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการจะหลับ ความรู้สึกในการจะหลับดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\alpha = .05$) และกลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกยากในการจะหลับดีขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\alpha = .05$) และเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่าง 3 กลุ่ม พบว่า ในช่วงหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการหลับ และความรู้สึกที่ได้พักผ่อนดีกว่ากลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเองกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย มีการเปลี่ยนแปลงระยะเวลาในการนอนเพิ่มมากกว่ากลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงระยะเวลาที่ใช้ในการหลับลดลงมากกว่ากลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง

ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง (2533 : ก-ข) ได้ศึกษาผลของการฝึกอีมจี ไบโอฟีดแบค ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการปวดศีรษะในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียดที่ได้รับการตรวจรักษาจากแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลประสาทจำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอีมจี ไบโอฟีดแบค ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นรายบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวม 8 ครั้ง ผลงานวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความรุนแรงของอาการปวดศีรษะของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการฝึกอีมจี ไบโอฟีดแบค ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

จันทิ์ทิทานพ์ รัตนจิรากร (2542 : 114) ได้ศึกษาผลของการทำจิตบำบัดแบบประคับประคองควบคู่กับการฝึกผ่อนคลาย เพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการทำจิตบำบัดแบบประคับประคองควบคู่กับการฝึกผ่อนคลาย มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มุสตี หนังสือ (2542 : 73-76) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล ในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดความเครียดในการเรียน การฝึกปฏิบัติงาน และปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ Mascal Relaxation จะสามารถช่วยลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการเพชรในตม

โครงการเพชรในตมเกิดจากความร่วมมือระหว่างคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และศูนย์อาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (ปัจจุบันคือแผนกโครงการอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง) ศูนย์กิจการพลเรือน (ปัจจุบันคือส่วนกิจการพลเรือน) โดยกำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการร่วมกัน

คือ การพัฒนาชนบทโดยอาศัยบุคลากรของแต่ละท้องถิ่นที่ทุรกันดารห่างไกลความเจริญและล่อแหลมต่อความมั่นคงของชาติมาช่วยกันพัฒนาท้องถิ่นที่ตนเองมีภูมิลำเนา

โครงการเพชรในตมเริ่มรับนิสิตรุ่นแรกเมื่อปีการศึกษา 2529 โดยคณะศึกษาศาสตร์ได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมผู้บริหาร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำหนดจำนวนให้รับนิสิตตามโครงการได้ทีละ 30 คน ให้คัดเลือกนักเรียนที่เรียนดี มีความประพฤติดี อุปนิสัยและทัศนคติที่เหมาะสมแก่การเป็นครู ทั้งนี้จะต้องรวมถึงการมีอุดมการณ์ในการพัฒนาท้องถิ่นชนบทที่มีฐานะยากจน ให้เข้ามารับการศึกษาตามหลักสูตร การศึกษาบัณฑิตเป็นเวลา 4 ปี นอกจากการศึกษาตามหลักสูตรตามปกติแล้ว นิสิตตามโครงการจะต้องได้รับความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาชนบท รวมทั้งการเป็นผู้นำท้องถิ่นที่นอกเหนือจากการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ

อย่างไรก็ตาม นอกจากขบวนการคัดเลือกเข้าศึกษาตามโครงการการจัดหลักสูตรตามปกติเสริมด้วยหลักสูตรพิเศษ เพื่อให้บัณฑิตตามโครงการสามารถปฏิบัติงานได้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการแล้วก็ตาม แต่วัตถุประสงค์ของโครงการในภาพรวมที่ยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์คือ การดำเนินโครงการให้ครบวงจรคือ นอกจากการคัดเลือกเข้าศึกษา การจัดกิจกรรม การศึกษาจนสำเร็จการศึกษา แล้วยังจะต้องจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมกับบัณฑิตทางโครงการได้ใช้ความรู้ ความสามารถที่ได้รับการศึกษาอบรมไปพัฒนาชนบท สถานที่ดังกล่าวก็คือ ที่ซึ่งตนเองมีภูมิลำเนา หรือใกล้เคียง เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูที่เกิดจากการย้ายกลับภูมิลำเนาตัวเอง เมื่อปฏิบัติราชการครบเกณฑ์ที่ทางราชการกำหนด โครงการเพชรในตมจึงได้ขอความร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการซึ่งก็เห็นด้วยในหลักการ ดังนั้นคณะกรรมการโครงการเพชรในตมจึงประกอบด้วยหน่วยงานที่รับผิดชอบรวม 3 ฝ่ายคือ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยคณะศึกษาศาสตร์ ส่วนกิจการพลเรือน กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน โดยแผนกโครงการอาสาพัฒนาป้องกันตนเอง และกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมเยาวชนและครูประจำการในพื้นที่พัฒนาเพื่อความมั่นคงที่มีการดำเนินงานตามโครงการอาสาพัฒนาป้องกันตนเอง (อพป) ให้เพิ่มพูนความรู้ทางการศึกษาสูงขึ้นถึงระดับปริญญา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ ถ้าสามารถดำเนินการตามโครงการนี้ได้ คณะศึกษาศาสตร์จะสามารถคัดเลือกบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ ความศรัทธา และใจรักต่อวิชาชีพครู เป็นการเพิ่มพูนคุณภาพของผู้ที่จะเป็นครู ทำให้ได้บัณฑิตที่มีคุณภาพ ในการอบรมสั่งสอน กุลบุตร กุลธิดา ให้เติบโตเป็นพลเมืองดี เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นพลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

เงื่อนไขของผู้ที่จะเข้าเป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ต้องเป็น บุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ มีศรัทธาต่อวิชาชีพครู บรรณานาที่จะเป็นครูที่ดี เพื่ออบรมสั่งสอนศิษย์ให้เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ บุคคลเช่นนี้เปรียบเสมือน "เพชรในตม"ที่กำลังรอรับการเจียรนัยส่งเสริมให้แวววอดของความเป็นครูดีได้มีโอกาสฉายแสงเรืองรองในเขตชนบท สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับท้องถิ่นของตน โดยที่มีการคัดเลือกบุคคลเหล่านี้เข้ามาศึกษาต่อระดับปริญญาด้วยระบบโควตา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเครียด จำนวน 20 คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนิสิต แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. แบบสอบถามความเครียด

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.1 ศึกษาการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1.3 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรพรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และอาจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์ ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ กับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง นำโปรแกรมที่ทดลองแล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้งหมด 14 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เวลา 13.00 ถึง 14.00 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

2. แบบสอบถามความเครียดสำหรับนิสิตโครงการเพชรในตม

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.2 ปรับแบบสอบถามความเครียด โดยปรับปรุงจาก แบบสอบถามความเครียดของวิไล

ตั้งปณิธานบดี (2535 : 56-58) แบบสอบถามความเครียดของชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 63-64)

แบบสอบถามความเครียดของจันทิทิภานนท์ รัตนจิรากร (2542 : 159-161)

2.3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และอาจารย์ดร. พาสนา จุฬรัตน์ พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้สามารถวัดได้ตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำแบบสอบถามจำนวน 12 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำแล้วทดสอบด้วย t-test ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ระหว่าง 2.688 – 10.693 จำนวน 12 ข้อ

2.5 นำแบบสอบถามความเครียดเฉพาะข้อที่คัดเลือกแล้ว ในข้อ 2.4 จำนวน 12 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9300

ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าท่านมีอาการนั้น ๆ ในช่วงเดือนที่ผ่านมาและในปัจจุบันบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นทุกวัน ใน 1 สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นเกือบทุกวัน ในช่วง 4-6 วันต่อสัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย ประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นน้อยครั้งมาก เกือบจะไม่เกิดเลย หรือ ประมาณ 1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์

ข้อที่	ข้อความ	น้อย ครั้งที่ สุด	นาน ๆ ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ครั้งที่ สุด
ข้าพเจ้ามีอาการทางกาย					
1	วิ่งเวียนศีรษะ.....				
2	ปวดศีรษะ.....				
3	ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ.....				
4	ปวดเมื่อยบริเวณหลัง.....				
5	เหงื่อออกมาก.....				
ข้าพเจ้ามีอาการแสดงทางอารมณ์และความรู้สึก					
6	ตื่นเต้านง่าย.....				
7	ตกใจง่าย.....				
8	กระวนกระวายใจ.....				
9	หงุดหงิดง่าย.....				
10	โมโหง่าย.....				

ลักษณะของแบบสอบถามความเครียด

แบบสอบถามความเครียด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 4 มีข้อความในแบบสอบถาม

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน ถ้าผู้สืตอบข้อความในแบบสอบถามความเครียด โดยขีดเครื่องหมาย ถูก (✓) ในช่องต่อไปนี้ คือ

เป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
น้อยครั้งที่สุด	ให้	1	คะแนน

วิธีดำเนินการรวบรวม

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสุ่มและทดสอบก่อน- หลัง การทดลอง (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Designs

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
(R)E	T ₁ E	$\bar{X}$	T ₂ E
(R)C	T ₁ C	~	T ₂ C

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T ₁ E	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
T ₁ C	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
$\bar{X}$	แทน	การฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
~	แทน	ไม่ได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
T ₂ E	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
T ₂ C	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองดำเนินการตามแบบแผนการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตโครงการเพชรในตมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเครียด แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
 2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยทำการทดลอง จำนวน 14 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (สัปดาห์ที่ 3 ทำการทดลอง 2 ครั้ง) ครั้งละ 1 ชั่วโมง เวลา 13.00 ถึง 14.00 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม ถึงวันที่ 9 สิงหาคม 2545
 3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตโครงการเพชรในตมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเครียดอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)
- หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ที่นิสิตตอบแล้ว มาทดสอบสมมติฐานตามวิธีการทางสถิติ ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
2. เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย
 - 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียด ของนิสิตโครงการเพชรในตม โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียด ของนิสิตโครงการเพชรในตม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้ t - test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์และแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S_{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
ΣD	แทน	ผลต่างของคะแนนความเครียดนิสิตก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลต่างของคะแนนความเครียดนิสิตก่อนและหลังการทดลอง ยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบ t

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการและไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 2,3 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม กลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการ
ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	10	30.4	4.69	93	1813	2.87**
หลังการทดลอง	10	21.1	7.64			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นิสิตโครงการเพชรในตม มีความเครียดลดลงหลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญที่ .01 นั่นคือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถใช้ลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม กลุ่มควบคุมก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	10	26.6	7.83	6	448	0.270
หลังการทดลอง	10	0.26	8.41			

จากตาราง 3 พบว่า นิสิตโครงการเพชรในตม มีความเครียดไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดไม่ลดลงเพราะไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อ (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อ (กลุ่มควบคุม)

ความเครียด	N	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลอง	10	9.30	8.72	2.21**
กลุ่มควบคุม	10	0.60	7.03	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า นิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อ (กลุ่มทดลอง) มีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อ (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงได้มากกว่า ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตที่ได้รับการและไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเครียด จำนวน 20 คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิต หญิง 16 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนิสิต แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. แบบสอบถามความเครียด

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองดำเนินการตามแบบแผนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตโครงการเพชรในตมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเครียด แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยทำการทดลองจำนวน 14 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (สัปดาห์ที่ 3 ทำการทดลอง 2 ครั้ง) ครั้งละ 1 ชั่วโมง เวลา 13.00 ถึง 14.00 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม ถึงวันที่ 9 สิงหาคม 2545
3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตโครงการเพชรในตมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเครียดอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการและไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดได้ ทั้งนี้เพราะเทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมได้ เพราะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดทั่วไป ลดความเครียดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการกลัว ลดความถี่และช่วงการเกิดอาการตื่นตระหนก ปรับความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ที่น่ากลัว ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ (Bonrne, 1990 : 71) ซึ่งสอดคล้องกับ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 76-85) ที่กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อจะคลาย กล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะที่สงบ (ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล, 2532 : 7 ; อ้างอิงจาก Jacobson, 1962)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นิสิตฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดทุกขั้นตอน และสามารถถามข้อสงสัย วิธีปฏิบัติในการฝึกเพื่อให้เกิดผลมากยิ่งขึ้น และนิสิตได้ฝึกจากประสบการณ์โดยตรงจนเกิดทักษะ และสามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความเครียดในภายหลังได้

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532 : 46) เรื่องการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่าการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองแท้ ศิลาวา (2536 : 53) เรื่องผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลง

มากที่สุดตามลำดับ คือ อาการที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะที่ดำเนินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มทดลอง พบว่า นิสิตมีความสนใจ และตั้งใจปฏิบัติตามโปรแกรมได้อย่างดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกอย่างมีขั้นตอน และมีการเกร็งและคลายแต่ละจุดซึ่งต้องใช้ความตั้งใจในการฝึกให้ดี ทำให้นิสิตเกิดความต้องการในการฝึกให้ได้ด้วยตนเอง เพื่อสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดได้ด้วยตนเอง แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถใช้ลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมได้

2. นิสิตโครงการเพชรในตม มีความเครียดไม่ลดลงเพราะไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดไม่ลดลงเพราะไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะนิสิตโครงการเพชรในตม มีความเครียดไม่ลดลงเพราะไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แม้ว่านิสิตในกลุ่มควบคุมเห็นเพื่อนในกลุ่มทดลองทำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดก็เลยหาวิธีอื่นลดความเครียดด้วยตนเองหลาย ๆ วิธี แต่ไม่ได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อซึ่งไม่สามารถลดความเครียดลงได้

3. นิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงได้มากกว่า ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 คือนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เพราะว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้นิสิตได้ฝึกปฏิบัติจริงอย่างเป็นขั้นตอน นิสิตให้ความสนใจ และกระตือรือร้นในการฝึก เนื่องจากเป็นเทคนิคที่ต้องปฏิบัติจริง นิสิตจะซักถาม และแสดงความคิดเห็น ตลอดจนรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบทุกครั้งก่อนที่จะมีการฝึกในครั้งต่อไป จึงทำให้ความเครียดของนิสิตลดลงพร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้แสดงความเป็นกันเองกับนิสิต พร้อมทั้งชี้แนะขั้นตอนในการฝึกอย่างละเอียด ตลอดจนในการฝึกนี้นิสิตตั้งใจฟัง และมีสมาธิที่ดี โดยการปฏิบัติต้องหลับตาและสงวนความรู้สึกไปยังจุดที่เกร็งและคลาย จึงทำให้การฝึกได้ผลดี และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง นิสิตในกลุ่มทดลองเมื่อทำการทดลองกับผู้วิจัยแล้วนิสิตนำสิ่งที่ได้รับกลับไปใช้ทุกครั้งที่เกิดความเครียด ทำให้ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดได้มากกว่าที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของซูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 51) ซึ่งพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ และจากการวิจัยของมุสดี หนังสือ (2542 : 76) ซึ่งพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ และจากการวิจัยของศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 57-58) ที่พบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวล ในการในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรีได้มากกว่าข้อเสนอแนะ

ดังนั้นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงสามารถลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตมได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย ขั้นตอน และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจ พร้อมทั้งมีทักษะความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้ จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่สามารถช่วยลดความเครียดได้ ดังนั้นครู ครูแนะแนว หรือผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้เพื่อลดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปทดลองใช้กับกลุ่มบุคคลอื่นที่ไม่ใช่นิสิต นักศึกษา เช่น นักธุรกิจ ตำรวจ พนักงานบริษัท และบุคคลทั่วไป เป็นต้น

2.2 ภายหลังการทดลองควรมีการติดตามผลในระยะยาวต่อไป กับทุก 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้นเพื่อติดตามผลว่านิสิตที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมีอย่างน้อยเพียงใด

2.3 ควรนำเทคนิคทางจิตวิทยาอื่น ๆ มาลดความเครียด เช่น การควบคุมตนเอง เป็นต้น





บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2539). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- จุไรวรรณ จักษุจินดา. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอด โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อุดมศึกษา.
- จันทร์ทิภาณต์ รัตนจิรากร. (2542). ผลของการทำจิตบำบัดแบบประคับประคองควบคู่กับการฝึกผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- ฉลอง ภิมย์รัตน์. (2525). จิตวิทยาปกติ. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- ชูทิศ ปานปรีชา. (2529). "ความเครียด," ในจิตวิทยาทั่วไป. หน้า 481-494-. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล. (2532). การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2528). แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ ฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2528.
- ทองแท้ ศิลาวา. (2526). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2528). สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ ฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มาริสา ไกรฤกษ์. (2532). ผลของการพยาบาลอย่างมีแบบแผนต่อความเครียดในผู้ป่วยบาดเจ็บกระดูก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา
- ม่วงพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- มุสดี หนังสือ. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งทิพย์ จามรمان. (2532). ผลของการผ่อนคลายต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2536). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทการพิมพ์.
- วิทยา นาควัชระ. (2529). "ความเครียดของแม่," ไกล่หมอ. 10 (3) : 34-36.

- วิจิตร บุญโฮตระ. (2536). *พิชิตความเครียด*. กรุงเทพฯ : บริษัทบพิตรการพิมพ์ จำกัด
- วิไล ตั้งปณิธานดี. (2535). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). *เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ : เบียร์บุ๊ค-พับลิชเชอร์.
- _____. (3-9 เมษายน, 2531). "คุยกับนักจิตวิทยา," *สยามรัฐ*. 34 - 51.
- ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง. (2533). *ผลของการฝึกอ้อเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการปวดศีรษะในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2526). *คู่มือคลายเครียด : ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข*.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจริญบุญการพิมพ์.
- อรุณ ภาคสุวรรณ. (2538). "จิตบำบัด," หน้า 188-195. ใน *คู่มือจิตเวชศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- Aguilera, D.C. and Messick, J.M. (1986). *Crisis Intervention : Theory and Methodology*. 5th ed.
Saint-louis : C.V. Mosby. Co.
- Dougan, B., et al. (1986). "Stress Management," in *Life Skills for Self Development*.
Johaaesburg : National Council for Mental Health.
- Engel, G.L. (1962). *Psychosocial Development in Health and Disease*. Philadelphia : W.E.
Saunders Co.
- Farmer, R.E., Lynn, H.M. and Hekeler, R.W. (1984). *Stress Management for Human Services*.
Beverly Hills : Sage Publication Inc.
- Fishben, M. (1975). *The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia*. Vol 4. New York :
H.s. Stuttman Co., Inc. Publishers.
- Hopping, B. (1980). "Physiological Response to Stress," *Nursing Forum*. 19 (3) : 258-259.
- Janis, I.L. (1952). *Psychological Stress*. New York : John Wiley and Son Ltd.
- Johnson, D.W. (1990). *Anger, Stress and Managing Your Feelings*. 4th ed. Englewood Cliffs,
N.J. : Prentice-Hall.
- Jusmin, S. (1979). *Behavioral Concepts and The Nursing Process*. St. Louis : The C.V. Mosby
Company.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. New York : McGraw-Hill.
- Miller, B.F. and Keane, C.B. (1972). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*.
Philadlphia : W.B. Saunders.
- Murry, R.L.E. (1975, March). "Assessment of Psychological Stress in The Surgical I.C.V. Patient,"
The Nursing Clinical of North America. 1 (10) : 69-81.

Selye, H. (1983). *Selye's Guide to stress Research*. New York : Van Northrand Reinhold Company.

Webster, N. (1968). *Webster's New Twentieth Century Dictionary of The English Language Unabridged*, New York : The World Publishing.

Wolf, L.V. et al. (1987). *Fundamental of Nursing*. 7th ed. Philadelphia : J.B. Lippincott.

Wallace, M.J. (1978, March). "Living with Stress," *Nursing Time*. 4 (7) : 457-458.







ภาควิชาคณิตศาสตร์

โครงการฝึกสอนคลายกล้ำเนื้อ

รายละเอียดของโครงการฝึกสอนคลายกล้ำเนื้อ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนิสิตทุกคนในกลุ่ม 2. เพื่อให้ นิสิตทุกคนในกลุ่มได้ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองกับนิสิตในกลุ่ม และให้นิสิตในกลุ่มแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อให้ นิสิตได้เข้าใจอย่างถูกต้อง ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2-7	ความเครียดด้านร่างกาย	เพื่อลดความเครียดด้านร่างกาย	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 13 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกครั้งตามขั้นตอน ดังนี้ ขั้นนำ ขั้นนำ ผู้วิจัยถาม สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต
8-13	ความเครียดด้านจิตใจ	เพื่อลดความเครียดด้านจิตใจ	ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย 2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้เกิดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ 2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกคลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้ แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่ นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง
14	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้ นิสิตทราบประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	1. ให้นิสิตสรุปวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบและบอกประโยชน์ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนิสิตที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้ฝึกในเวลาหัวหรืออิมจนเกินไป และไม่ให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการออกกำลังกาย ตี้มเหล้า วัสดุขึงหรือเพิ่งตื่น มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ปฐมนิเทศ

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และนิสิตกับนิสิต
 2. เพื่อให้ให้นิสิตทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตลอดจนระยะเวลา สถานที่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและให้นิสิตแนะนำตนเองให้ทุกคนรู้จักกัน
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของ

ความเครียด ชนิดของความเครียด สาเหตุของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียด ผลกระทบของความเครียด ระดับของความเครียด โดยสรุปเนื้อหาที่สำคัญ

3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ดังนี้

- 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.3 บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำการฝึกจะเกิดการพัฒนาก็คือเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม และอภิปรายร่วมกัน

4. ผู้วิจัยชี้แจงตารางกำหนด วัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง
- การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 2 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้อยู่ ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

3. ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ปล่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากเกินไป ปล่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไป ปล่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว ปล่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว ปล่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว ปล่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้อา่งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้อกด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด

ต้องค่อย ๆ กระทำที่ละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยืม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากแยกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สัมผัสขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ออกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 3 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการตัวเกร็ง

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยทอ้ง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปทีละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด

ต้องค่อย ๆ กระทำที่ละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยัม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการตัวเกร็ง

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการมือเท้าเย็น

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่อมนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกว่ายืดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด

ต้องค่อย ๆ กระทำที่ละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรูสึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบู่แก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรูสึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการมือเท้าเย็น

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 5 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการเบื่ออาหาร

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไปจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถือนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ามันเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการเบื่ออาหาร

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 6 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการนอนไม่หลับ

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และ

ช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้อยู่ ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ปล่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกทีละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้ นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถอนนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้ นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกว่ายืดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้น้ำหนักของคางกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำที่ละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบู่แก้ม หรือนมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยืม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากแยกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการนอนไม่หลับ

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 7 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการหน้ามือขมวด

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้ นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถอนนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้ นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยืม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากแยกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการหน้าหนาวตัวมืด

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 8 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งอแงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้สันเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกสันเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไปจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมูมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยัม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลอຍให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปลอຍวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปลอຍได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 9 เวลา 1 ชั่วโมง
 เรื่อง ความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับการไม่มีสมาธิ
 วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด
 วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้
 ชั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต
 ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถือนิ้วมือหรือแบนิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตึงมากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ามันเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้น้ำอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกว่ายืดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมูมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยัม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลอຍให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปลอຍวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปลอຍได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการไม่มีสมาธิ

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 10 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับอาการคิดฟุ้งซ่าน

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และ

ช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกทีละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้ นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถอนนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้ นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ามันเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้น้ำอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อประสาทมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยืม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการคิดฟุ้งซ่าน

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 11 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับการท้อแท้

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และ

ช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถอนนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ามันเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกว่ายืดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว้าบได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว้าบมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับการท้อแท้

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 12 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับอาการเบื่อหน่าย

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้อยู่ ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ปล่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถอนนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบซี่โครง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้อกด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยัม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเบื่อหน่าย

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 13 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับอาการรู้สึกสับสน

วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัย สัมภาษณ์การเกิดความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนิสิต

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเกร็ง และช่วงคลาย

2.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ นิสิตรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น มีทั้งหมด 16 จุดโดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้งงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไปจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้ นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ม้วนนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้ นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ามันเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาตบท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่บริเวณคอสักครู แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกวอร์ปได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบมูมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการบมูม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลอ่ยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปลอ่ยวางลงช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปลอ่ยได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้นิสิตได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น จะทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนิสิตสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนิสิตนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียด เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการรู้สึกสับสน

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 14 เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง ปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดของนิสิตอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อให้นิสิตทราบประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อประเมินผลนิสิตในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบและบอกประโยชน์ของการฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยประเมินผลนิสิตในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนิสิตที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากการสรุปวิธีการฝึก และประโยชน์ที่ได้รับของนิสิต การมีส่วนร่วมของนิสิตที่เข้าร่วมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ





แบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าท่านมีอาการนั้น ๆ ในช่วงเดือนที่ผ่านมาและในปัจจุบัน บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นทุกวัน ใน 1 สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นเกือบทุกวัน ในช่วง 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย ประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ท่านมีอาการเช่นนั้นน้อยครั้งมาก เกือบจะไม่เกิดเลย หรือประมาณ 1 – 2 วัน ใน 1 สัปดาห์

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้งที่สุด	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
	ข้าพเจ้ามีอาการแสดงทางกาย :				
1	ปวดศีรษะ.....				
2	มือและเท้าเย็น.....				
3	นอนไม่หลับ.....				
4	ตัวเกร็ง.....				
5	หน้ามืดวิงเวียน.....				
6	เบื่ออาหาร.....				
	ข้าพเจ้ามีอาการแสดงทางด้านจิตใจ :				
7	ไม่มีสมาธิ.....				
8	คิดฟุ้งซ่าน.....				
9	ห่อแค้น.....				
10	วิตกกังวล.....				
11	รู้สึกสับสน.....				
12	เบื่อหน่าย.....				



ภาควิชาคณิตศาสตร์

แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
แสดงค่าผลต่างของคะแนนความเครียด

ตาราง 5 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนน		D	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	37	15	22	484
2	29	24	5	25
3	28	20	8	64
4	32	20	12	144
5	24	20	4	16
6	28	19	9	81
7	29	15	14	196
8	32	15	17	289
9	39	22	17	289
10	26	41	-15	225
	$\bar{X} = 30.4$ S = 4.69	$\bar{X} = 21.1$ S = 7.64	$\sum D = 93$	$\sum D^2 = 1813$

ตาราง 6 แสดงคะแนนก่อนและหลัง ของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนน		D	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	32	30	2	4
2	20	18	2	4
3	33	38	-5	25
4	26	36	-10	100
5	29	35	-6	36
6	28	21	7	49
7	20	26	-6	36
8	27	15	12	144
9	22	17	5	25
10	29	24	5	25
	$\bar{X} = 26.6$ $S = 7.83$	$\bar{X} = 0.26$ $S = 8.41$	$\sum D = 6$	$\sum D^2 = 448$

ตาราง 7 แสดงผลต่างของคะแนนความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	22	2
2	5	2
3	8	-5
4	12	-10
5	4	-6
6	9	7
7	14	-6
8	17	12
9	17	5
10	-15	5
$\bar{X}_{diff}$	9.30	0.60
S_{diff}	8.72	7.03



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ – นามสกุล
วัน เดือน ปีเกิด
ประวัติการศึกษา

นางสาวจิตติมา ทองศิริ
21 พฤษภาคม 2519

- 2538 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) สาขาเลขานุการ
กรุงเทพมหานครการบัญชีวิทยาลัย
- 2540 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส) สาขาเลขานุการ
กรุงเทพมหานครการบัญชีวิทยาลัย
- 2542 บริหารธุรกิจ (บธ.บ.) สาขาการจัดการ - การจัดการสำนักงาน
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
- 2545 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

