

บทคัดย่อ
ของ
ศิรยา บุญแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2548

ศิริยา บุญแสง.(2548). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
ของ ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลด
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทณฑสถานหญิงกลาง
กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีระยะต้องจำมาแล้ว 1- 5 เดือน อยู่ใน
ระหว่างพิจารณาคดี ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบ
เจาะจงจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน
กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
แบบแผนการทดลองครั้งนี้เป็นแบบ Randomized Control Group Pretest — Posttest Design
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks
Test) และ การทดสอบของแมนวิทนี (The Mann-Whitney U Test)

ผลการศึกษาค้นคว้า สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง หลังจากได้รับการ
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลงอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติ หลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวล
เกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF MUSCLE RELAXATION ON THE REDUCTION OF
FAMILY ANXIETY OF FEMALE PRISONERS FROM BEGINNING
TERRITORY AT CENTRAL WOMEN CORRECTIONAL
INSTITUTION IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SIRAYA BOONSANG

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

October 2005

Siraya Boonsang. (2005). *The Effects of Muscle Relaxation on the Reduction of Family Anxiety of Female Prisoners from Beginning Territory at Central Women Correctional Institution in Bangkok*. Master's Project, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Inst.Wilailuck Pongsopar.

The purpose of this experimental research was to study the effects of muscle relaxation on the reduction of family anxiety of female prisoners from beginning territory at Central Women Correctional Institution in Bangkok. The subjects of sixteen female prisoners from beginning territory who has been in correctional for 1 — 5 months and during case justice, were purposive selected from female prisoners from beginning territory whose family anxiety. Then they were randomly divided into two groups : experimental group and control group , each group was consisted of 8 female prisoners. The experimental group was exposed to muscle relaxation while the control group was not exposed to muscle relaxation. The experimental design was Randomized Control Group Pretest-Posttest design. The research instrument was the family anxiety questionnaires. The data was analyzed by the Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test and the Mann Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The family anxiety of female prisoners from beginning territory exposed to muscle relaxation was significantly decrease than before the experiment at .01 level.
2. The family anxiety of female prisoners from beginning territory not exposed to muscle relaxation was no significantly decrease than before the experiment.
- 3.The family anxiety of the female prisoners from beginning territory exposed to muscle relaxation was significantly less than those female prisoners from beginning territory not exposed to muscle relaxation at .01 level.

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทักษสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
ศิรยา บุญแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบได้
พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทักษสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร ของ ศิรยา บุญแสง
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

วันที่ 14 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์ที่
ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์เวณี กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง
กรรมการสอบปากเปล่าที่ได้รับการแต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้ซึ่งให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อ
บกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับ จึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เวณี กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำ
เครือ และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
ค้นคว้าครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์
และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวคิดและข้อ
เสนอแนะ ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ นายนัทธี จิตสว่าง อธิบดีกรมราชทัณฑ์ และเจ้าหน้าที่กรมราชทัณฑ์ทุกท่าน ที่
ให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย ช่วยประสานงาน และอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการทัณฑสถานหญิงธนบุรี นางอารีรัตน์ เทียมทอง และเจ้าหน้าที่ทุก
ท่านรวมถึงผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่ให้ความร่วมมือในการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการทัณฑสถานหญิงกลาง นางอังคณี เล็บนาค ที่ให้ความอนุเคราะห์
แก่ผู้วิจัย โดยอนุญาตให้ผู้วิจัยได้ทำการทดลองฝึกผอมคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ได้
จนครบกำหนดตามโปรแกรม

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการส่วนทัณฑปฏิบัติ นางสาวเพ็ญ จำปาเป้า ซึ่งเมตตาและให้โอกาส
ให้คำแนะนำและให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอขอบคุณ
คุณสุภารัตน์ อำไพรินทร์ เจ้าหน้าที่ทัณฑสถานหญิงกลาง ที่คอยประสานงานและอำนวยความสะดวก
แก่ผู้วิจัย และดูแลผู้วิจัยเป็นอย่างดี รวมไปถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่านในทัณฑสถานหญิงกลาง ที่ให้ความร่วม
มือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจของทุกๆท่านเป็นอย่างมาก

ขอขอบใจผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอน้อมรำลึกถึงสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงพ่อใหญ่ พระธมมโร ภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดไทรงามธรรมธาราม พระอาจารย์บัณฑิต สุจินณธัมโม พระอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาท
วิชาทางธรรมและแม่ชีवासนา พรหมสวัสดิ์ มิตรทางธรรมผู้คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ ครอบครัวฤทธิเลิศชัย และครอบครัวบรมสุข ที่
เป็นกำลังใจสำคัญต่อผู้วิจัยในการฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น

คุณความดีของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศส่วนกุศลให้คุณปู่กระจำง บุญแสง

ศิริยา บุญแสง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว.....	17
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว.....	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง.....	28
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง.....	34
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนสถานหญิงกลาง.....	36
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	39
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	39
การดำเนินการทดลอง.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	50
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	50
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	52
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	57
 บรรณานุกรม.....	 59
 ภาคผนวก.....	 65
ภาคผนวก ก.....	66
ภาคผนวก ข.....	70
ภาคผนวก ค.....	128
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 133

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest-Posttest Design.....	43
2 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	47
3 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ กลุ่มควบคุมก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	48
4 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	49
5 แสดงคำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว.....	129
6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	130
7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ กลุ่มควบคุมก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	131
8 แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	132

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนผังกระบวนการในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังและบุคลากรในขั้นตอนการปฏิบัติงานต่างๆ...	33
2 แสดงการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆในโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	116

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์เราก่ออยู่ในสภาพการณ์ที่มีความวิตกกังวลได้เสมอ เพราะความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งและเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เรามีเรื่องมากมายที่จะต้องเป็นห่วงเป็นกังวล อาจจะเป็นเรื่องงาน ปัญหาชีวิตคู่ หรือเรื่องครอบครัว เรื่องลูก สิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลอาจเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เกรซ (มุสตี หนังสือ. 2542 : 46 ; อ้างอิงจาก Grace.1981) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกหวาดกลัว ไม่เป็นสุข คาดว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในทางที่ไม่ดี ส่วนใหญ่มักเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามความมั่นคงของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแมรีเนสส์ (Mareness.1982 : 86) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่แน่ใจในเคราะห์กรรมที่จะมาถึง ซึ่งเป็นความรู้สึกกลัว หรือความรู้สึกน่าเบื่อ น่ารำคาญและไม่มีสาเหตุที่แท้จริง

ความวิตกกังวลหรือความวุ่นวายใจเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งที่เป็นอันตรายเกิดขึ้นแก่ตน ซึ่งเกิดขึ้นจากความนึกคิดภายในตนเองของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นขาดประสิทธิภาพ และเสียสุขภาพจิตโดยไม่จำเป็น (ประสาธ อิศระปริดา. 2522 : 45) เป็นสภาวะที่บุคคลไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่นตึงเครียด ซึ่งมักจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยที่การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) เพิ่มขึ้น (Speilberger and others.1970 : 177)

ผู้ต้องขัง เป็นบุคคลในสังคมที่ต้องประสบสภาวะความวิตกกังวลสูง เนื่องจากเป็นบุคคลที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดต่อกฎหมายอาญา ซึ่งคดีอยู่ในระหว่างการพิจารณาของศาล และรวมทั้งผู้ต้องโทษที่ถูกคุมขังตามคำพิพากษาถึงที่สุดของศาล (สุวิทย์ อึ้งทอง. 2539 : 7) ผู้ต้องขังที่กระทำความผิดและถูกตัดสินให้ต้องขังจะได้รับการควบคุมดูแลจากเรือนจำและทัณฑสถาน เพื่อมิให้ผู้ต้องขังหลบหนีไปก่อความเดือดร้อนให้แก่สังคมภายนอกจนกว่าครบกำหนดโทษ แล้วยังจะต้องดำเนินการในด้านให้การศึกษาการอบรมและฝึกวิชาชีพ เพื่อพัฒนาจิตใจ (เผด็จ หวังรอด. 2538 : 16 ; อ้างอิงจาก กรมราชทัณฑ์. 2525.) ผู้ต้องขังชายที่กระทำความผิด ศาลตัดสินจำคุกแล้ว มีกำหนดโทษสูง ถึงกำหนดโทษประหารชีวิต จะถูกส่งไปจองจำ ณ เรือนจำกลางบางขวาง ส่วนผู้ต้องขังหญิงที่กระทำความผิด ศาลตัดสินจำคุกแล้ว มีโทษสูง ถึง กำหนดโทษประหารชีวิต เป็น “ผู้ต้องขังเด็ดขาด” หรือ อยู่ในระหว่างสอบสวน ระหว่างพิจารณาคดี ระหว่างอุทธรณ์ฎีกา เป็น “ผู้ต้องขังระหว่าง” จะถูกส่งตัวไปจองจำ ณ ทัณฑสถานหญิงกลาง ซึ่งเป็นเรือนจำสำหรับผู้ต้องขังหญิงที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ และมีมาตรการป้องกันรักษาความปลอดภัยสูงสุด หรือเป็นเรือนจำที่มีความมั่นคงสูงสุด มีเครื่องมืออุปกรณ์ในการคุมขังผู้ต้องขัง อันประกอบด้วยกำแพงหนา สูง จัดห้องขังเป็นสัดส่วน มีอุปกรณ์แจ้งเหตุร้าย และมีเครื่องมือสังเกตความเคลื่อนไหวของผู้กระทำผิดภายในเรือนจำอย่างทั่วถึง เป็นเรือนจำแห่งเดียวซึ่งรับผู้ต้องขังโทษสูง

เกินกว่า 30 ปี จนถึงตลอดชีวิต และผู้ต้องขังประหาร (สายพิน ศุพุทธมงคล. 2543 ; อ้างอิงจาก ประเสริฐ เมฆมณี. 2525 :175)

จากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไทรงามธรรมราราม จังหวัดสุพรรณบุรี หลายครั้งในแต่ละปี ได้พบกับผู้ต้องขังหญิงจากทัณฑสถานหญิงกลาง มาปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งนี้อยู่เสมอ จำนวนหลายคน จึงได้มีการพูดคุย สัมภาษณ์ พบว่าผู้ต้องขังบางคนเคยได้รับการอบรมที่ทัณฑสถานหญิงกลางมาก่อน แล้วเกิดศรัทธาจึงได้มาปฏิบัติต่อ ผู้ต้องขังหญิงบางคนตามเพื่อนมา และประกอบกับผู้วิจัย ได้พบกับท่านอธิบดีกรมราชทัณฑ์คนปัจจุบัน นายนิติ จิตสว่าง ได้นำเจ้าหน้าที่ของกรมราชทัณฑ์ มาปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งนี้เสมอ ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจและได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการราชทัณฑ์ พบว่าการให้ผู้ต้องขังเข้ารับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ภารกิจในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังนั้น เป็นภารกิจที่สำคัญและจำเป็นสำหรับฝ่ายราชทัณฑ์ ซึ่งต้องดูแลควบคุมผู้ต้องขังในเรือนจำ เพราะการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง จัดว่าเป็นวัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของงานราชทัณฑ์ ในการที่จะอบรมแก้ไขให้คนที่กระทำผิดได้ปรับตัว ปรับพฤติกรรมและกลับเข้าสู่สังคมได้โดยไม่กระทำผิดซ้ำอีก (นิติ จิตสว่าง. 2546 : 1) การเน้นการอบรมแก้ไขผู้กระทำความผิดให้กลับเข้าสู่สังคมมากขึ้น เป็นแนวทางที่ปรากฏชัดเจนในแผนทิศทางของกรมราชทัณฑ์ ที่กำหนดในวัตถุประสงค์รวมของแผนคือ การพัฒนาพฤตินิสัย และปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องแก่ผู้ต้องขัง และส่งเสริมการให้ความรู้พื้นฐาน และฝึกวิชาชีพ ให้แก่ผู้ต้องขังมากกว่าจะมุ่งใช้แรงงานของผู้ต้องขังแต่เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ ในวัตถุประสงค์เฉพาะภารกิจ ได้กำหนดให้มีการเน้นในเรื่องการพัฒนาอบรมแก้ไขผู้ต้องขังอย่างจริงจังในทุกๆด้าน ทั้งด้านจิตใจ ทัศนคติ การศึกษา อาชีพและคุณภาพชีวิต (นิติ จิตสว่าง. 2546 : 186)

หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้เข้าไปสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่และผู้อำนวยการส่วนทัณฑปฏิบัติของทัณฑสถานหญิงกลาง พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ประสบปัญหาความวิตกกังวล เช่น เป็นห่วงลูก เป็นห่วงพ่อแม่ ไม่รู้ว่าสภาพครอบครัวจะเป็นอย่างไร กลัวไม่มีเงินใช้ กลัวลูกไม่ได้เรียนหนังสือ ปัญหาความเครียดสูง เช่น เครียดเกี่ยวกับคดี ไม่รู้ว่าต้องได้รับกำหนดโทษมากน้อยแค่ไหน จะถูกต้องจำนานเท่าไร จะได้รับการลดโทษบ้างหรือไม่ ปัญหาการปรับตัว เช่น ยังทำใจยอมรับกับสภาพที่เกิดขึ้นไม่ได้ รู้สึกสถานที่อึดอัดคับแคบ และปัญหาการมองอนาคตของตนเอง เช่น ออกไปแล้วกลัวสังคมจะไม่ยอมรับ ไม่รู้ว่าจะไปประกอบอาชีพอะไร โดยคิดว่าสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีครอบครัว มีลูก มีภาระดูแลทางบ้าน โดยเฉพาะผู้ต้องขังที่เข้ามาใหม่ ในแดนแรกรับ ซึ่งยังปรับตัวทำใจยอมรับสภาพไม่ได้ จึงทำให้มีความวิตกกังวลสูง ทางทัณฑสถานหญิงกลางจึงจำเป็นต้องให้ผู้ต้องขังเข้าร่วมโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดเพื่อพัฒนาและฟื้นฟูทางด้านจิตใจ

แดนแรกรับ คือ แดนซึ่งทางทัณฑสถานหญิงกลาง เปิดขึ้นเมื่อ พ.ศ.2540 เป็นที่อยู่ชั่วคราวของผู้ต้องขังใหม่และผู้ต้องขังที่ต้องจำมาแล้ว เรียกว่า “คนฝากขัง” คือ อยู่ระหว่างการสอบสวนคดี และ “ผู้ต้องขังระหว่าง” คือ อยู่ระหว่างการพิจารณาคดีของศาล หากสอบสวนแล้วไม่มีความผิด หรือศาลยกฟ้อง ผู้ต้องขังจะได้รับอิสรภาพ แต่หากมีความผิด ศาลตัดสินคดีเด็ดขาดแล้ว จะถูกส่งตัวไปยังแดนเก่า

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้น โดยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด จากผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ จำนวน 389 คน โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดจำนวน 2 ข้อ ผลการสำรวจมี รายละเอียดดังนี้

คำถามข้อที่ 1 ใช้คำถามว่า “ขณะนี้ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด” ผลการสำรวจพบว่า ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีปัญหาด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 61.2 ได้แก่ เป็นห่วงลูก กลัวไม่มีคนดูแล กลัวลูกไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นห่วงพ่อแม่เพราะแก่ชราแล้ว กลัวเจ็บป่วย กังวลว่าสามีจะไปมีภรรยาใหม่ ปัญหาด้านความเครียด จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 ได้แก่ เครียดเรื่องคดี ญาติไม่มาเยี่ยม ปัญหาด้านการปรับตัว จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ได้แก่ ยังทำใจยอมรับสภาพไม่ได้ ชีวิตความเป็นอยู่ลำบาก คับแคบ ปัญหาด้านการเงิน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 ได้แก่ ไม่มีเงินใช้ ญาติไม่ส่งเงินมาเลย ปัญหาการมองอนาคต จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6 ได้แก่ ออกไปแล้วกลัวสังคมไม่ยอมรับ ไม่รู้จะไปประกอบอาชีพอะไร ปัญหาการควบคุมอารมณ์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 ได้แก่ โกรธเพื่อน โกรธผู้คุม

คำถามข้อที่ 2 ใช้คำถามว่า “ท่านมีวิธีแก้ปัญหาก่ที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง” ซึ่งการสำรวจผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ จำนวน 238 คน พบว่า ผู้ต้องขังใช้ชีวิต สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 32.77 ทำใจปล่อยวาง จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 26.47 หากิจกรรม หางานทำ ผูกอาชีพ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 13.02 ตั้งสติ เตือนตนเอง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 ระบายออกโดยการปรึกษาพูดคุย อ่านหนังสือ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 ให้ผู้อื่นช่วยรับผิดชอบ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.78 คิดว่าไม่มีทางแก้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.94

จากผลการสำรวจแบบสอบถามปลายเปิดผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ประสบปัญหาความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ผู้วิจัยเลือกแบบสอบถามปลายเปิด ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน ได้จำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยเชื่อว่า ผู้ต้องขังที่มีระยะต้องจำมาแล้วน้อย และคดียังไม่ถึงที่สุด ที่เรียกว่า “ผู้ต้องขังระหว่าง” นั้น ยังมีระดับความวิตกกังวลสูง คือ ผู้ต้องขังที่มีระยะต้องจำมาแล้วน้อย ยังไม่สามารถปรับตัวให้เคยชินกับสภาพการณ์ใหม่ ย่อมมีความวิตกกังวล และความเครียดสูง ดังที่ จีวีวรรณ สุตตะบุตร (มุสตี หนังสือ. 2542 : 47 ; อ้างอิงจาก จีวีวรรณ สุตตะบุตร. 2524) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นผลมาจากความขัดแย้ง ความคับข้องใจ หรือการต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ ทำให้รู้สึกหวาดหวั่นและไม่แน่ใจ สอดคล้องกับไรคอฟฟ์ (Rycroff.1978 : 12) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นๆได้ เนื่องจากยังไม่เกิดขึ้นจริงๆ และเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักรั ย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวสูง เป็นผู้ต้องขังที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน อยู่ในระหว่างพิจารณาคดี ซึ่งความ

วิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความจำ และการรับรู้ และพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ต้องขัง ได้แก่ รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นกังวล อึดอัดใจ เป็นทุกข์ ท้อแท้ หงุดหงิด ดึงเครียด ซึมเศร้า ลึบง่าย สับสน ขาดสมาธิ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า เหม่อลอย ถอนตัวจากเหตุการณ์ ซึ่งลักษณะดังกล่าว สอดคล้องกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลของ สปิธเบอร์เกอร์ (พระมหาวุฒิ ไหมคำ. 2545 ; อ้างอิงจาก Spieibeger.1977.) ที่กล่าวสรุปอาการของความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกหวาดหวั่น กลัว ดึงเครียด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สับสน หงุดหงิด ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ ความสามารถในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ลดลง เกิดความหมกหมุ่นหรือย่ำคิด ย่ำทำ ขาดสมาธิ และเกิดพฤติกรรมแปลกๆ ต่างๆ

วิธีการลดความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การควบคุมตนเอง การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การให้คำปรึกษา การฝึกสมาธิและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขัง ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เป็นการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลรูปแบบหนึ่ง ซึ่งโวลแมน(Wolman.1973:89 ; citing Jacobson.1962) อธิบายว่า เป็นเทคนิคการฝึกผ่อนคลายโดยควบคุมกล้ามเนื้อกลุ่มที่ง่ายที่สุดก่อน ต่อมาจึงเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มอื่นๆ อันจะนำไปสู่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ในที่สุด นอกจากนี้ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 100) ได้กล่าวถึง หลักเบื้องต้นของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยการเกร็งค้างไว้แล้วจึงปล่อยออก เพื่อเกิดการคลายตัว ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิดความสนใจไปตามความรู้สึก รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งที่รบกวนสมาธิอื่นๆ ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและหากทำก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่านได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 75-77) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทักษสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

- 1.เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 2.เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริหารงาน เจ้าหน้าที่เรือนจำและทัณฑสถานต่างๆ ของกรมราชทัณฑ์ สามารถนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในทัณฑสถานหญิงกลาง มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดีจำนวน 60 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในทัณฑสถานหญิงกลาง มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

- 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว หมายถึง สภาวะความรู้สึก ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ต้องขังคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตต่อสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ เป็นห่วงลูกกลัวไม่มีคนดูแล กลัวลูกไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นห่วงพ่อแม่เพราะแก่ชราแล้ว กลัวเจ็บป่วย กังวลว่าสามีจะไปมีภรรยาใหม่ ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านความคิด การจำและการรับรู้ และด้านพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ต้องขัง ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมีผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่ ใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ซิพจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและปวดหลัง

1.2 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมีผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ได้แก่ กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด โกรธ และซึมเศร้า

1.3 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมีผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด การจำและการรับรู้ ได้แก่ ลืมง่าย สับสน ย้ำคิดย้ำทำ ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด และมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าตนเอง

1.4 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมีผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ ไม่อยู่นิ่ง ลุกลุกนอน กระสับกระส่าย ถอยหนี เหม่อลอย และถอนตัวจากเหตุการณ์

2.การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับจะได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่างๆที่เกิดขึ้น โดยมีขั้นตอนในการฝึก 3 ขั้นตอนนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้อึดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและ ปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว เพื่อลดอาการความวิตกกังวลต่างๆที่เกิดขึ้น

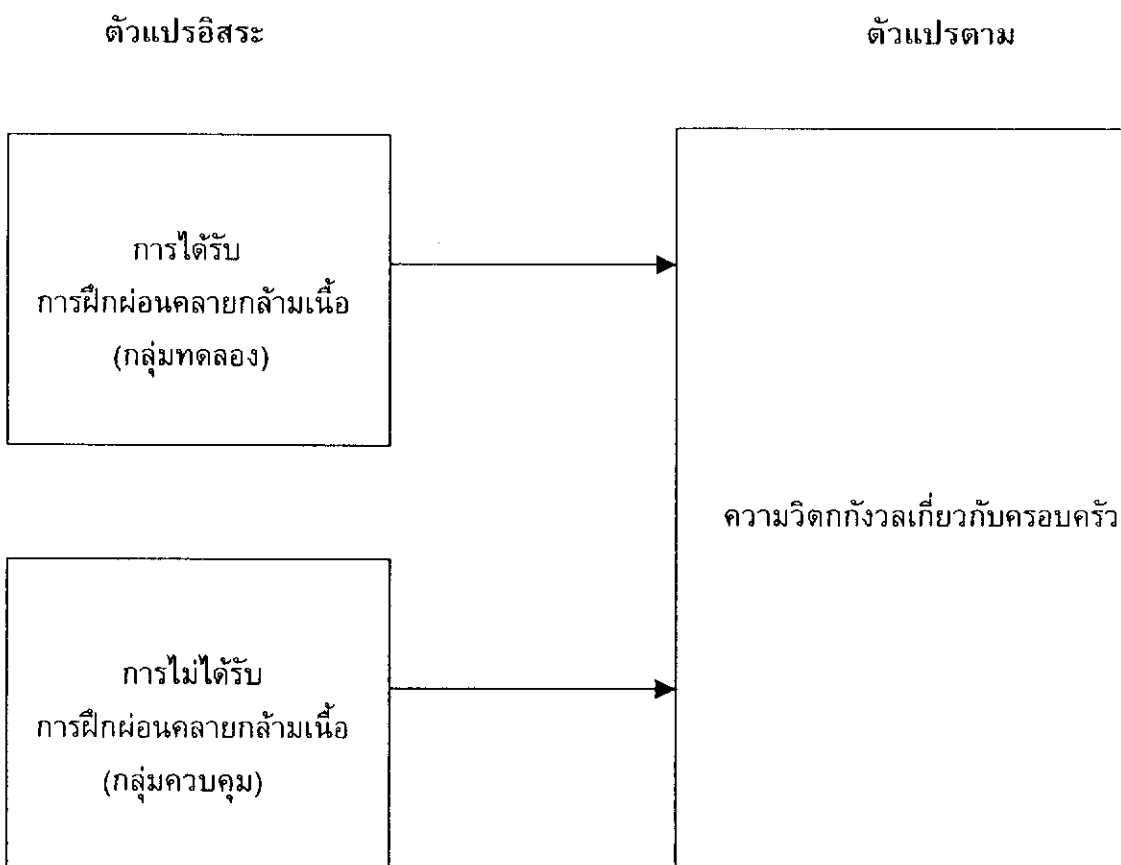
ในการฝึกนี้ จะไม่ฝึกกับผู้ต้องขังที่มีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น ความรู้สึกหิวหรืออิ่มเกินไป เหนื่อยจากการทำงาน รู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

3. ผู้ต้องขัง หมายถึง ผู้กระทำความผิดซึ่งเป็นเพศหญิง แต่ละคดี ในแดนแรกรับ ใน
ทัณฑสถานหญิงกลาง ที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี

4. กลุ่มทดลอง หมายถึง ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
จำนวน 8 คน

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
จำนวน 8 คน

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนสถานหญิงกลาง

1.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.1.1 ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้าน หรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวเมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

เฮอเบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-101) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า คือ สภาวะที่สงบสบาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีการรุกร้าวทางอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น

คอกซ์ (Cox. 1985 : 149) กล่าวว่า ความประหม่า และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ จะสามารถลดลงได้ หากกล้ามเนื้อและกระดูกได้มีการผ่อนคลาย ดังนั้นการใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงเป็นการเรียนรู้เพื่อที่จะให้กล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย และเป็นทักษะพื้นฐานในการจัดการความตึงเครียด

ชูชาติย์ ปานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีการ

ลดความเครียด ด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 82-83) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อชุดต่างๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กล้ามเนื้อต่างๆ จะเกิดการเกร็งหดตัวและเมื่อพ้นภัยจากการถูกกระตุ้นหรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะปล่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ ดังนั้นถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่างที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้แล้ว กล้ามเนื้อส่วนที่เคยเกร็งเครียดบ่อยๆ ก็จะถูกกระทบกระเทือนได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก บุคคลใดก็ตามที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูง จึงเป็นบุคคลที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือชุดใดชุดหนึ่งบ่อยๆ จนในที่สุดการเกร็งกล้ามเนื้อ ก็จะกลายเป็นพฤติกรรมติดตัวเป็นนิสัยไป ถ้าถูกกระตุ้นบ่อยๆ ก็อาจกลายเป็นโรคจิตสรีระแปรปรวนได้ ดังนั้น การบำบัดจึงต้องผ่านการเรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อต่างๆ ให้ได้เสียก่อน

นอกจากนี้ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 100) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความสมดุลทางสรีระวิทยา เมื่อมีแรงกระตุ้นสูงจนเกิดเป็นความกดดัน และความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเครียดเกร็ง สมาธิและความตั้งใจเสียไป ดังนั้นวิธีการฝึกควบคุมแรงกระตุ้นให้มีระดับที่เหมาะสม จะทำให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพซึ่งทำได้โดยการฝึกฝนเพื่อรับรู้ได้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

จากความหมายดังกล่าวที่มีผู้กล่าวไว้ พอจะสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้ผู้ฝึกได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วน ขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น

1.1.2 หลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ไวลเป (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงจาก Wolpe, n.d.) ได้กล่าวถึงวิธีการลดความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยกล่าวว่า ในคนที่เครียดนั้น กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็ง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นคอ หน้าผาก ไหล่ ระบบการทำงานของหัวใจก็เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเต้นถี่ขึ้น ชีพจรเต้นแรงเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น ในทางกลับกัน คนที่ผ่อนคลายหรือใจสบายสงบ กล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอ ด้วยหลักที่ว่า ความเครียดกับการผ่อนคลายไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หมายถึงเวลาเครียดก็ไม่ผ่อนคลาย เวลาผ่อนคลายก็ไม่เครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย

และเมื่อฝึกไปนานจะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลายจนกระทั่งในภาวะที่เครียด ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ เมื่อเกิดความเครียด

นอกจากนี้ จากอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ได้ให้หลักการของการฝึกผ่อนคลาย (Progressive Relaxation) ว่า มีลักษณะ 3 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลาย ได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อแต่ละชุดอย่างช้า ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลาย ได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั้งหมดในภายหลัง

3. ผู้ฝึกผ่อนคลาย ได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และจะสามารถพัฒนา นิสัยให้อยู่ในความสงบ ในสภาวะที่สบายได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลาย อาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจ (Narrowed Attention) การชี้แนะอย่างลึก หรือการสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ หรือการนอนพักผ่อน แต่การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัว เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสมพิชิต เมื่อนาโพธิ์ (จิตวิวัฒน์ สุขป้อม. 2545 : 21 ; อ้างอิงจากพิชิต เมื่อนาโพธิ์.) กล่าวว่า หลักการเบื้องต้นอยู่ที่การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อนั่นเองการฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ อาจทำได้ยากและใช้เวลานานกว่าจะได้ผลในเบื้องต้น แต่เมื่อนักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติและฝึกซ้อมมาระยะหนึ่ง เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะสั้นลงทำที่ โดยปกติในการใช้งานจริงจะใช้เวลาสองสามวินาทีในการทำเทคนิคต่างๆ จนประสบผลสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ในครั้งแรกๆ แล้วอาจจะต้องฝึกกันวันละ 20-30 นาทีเป็นอย่างน้อย

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76-85) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความเครียด เพราะโดยปกติความเครียดมักปรากฏอยู่ตามระบบประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยคอ แน่นหน้าอก มือสั่น เป็นต้น ความเครียดมักจะมีสาเหตุมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน หมกมุ่น ย้ำคิด วิดกกังวล คิดระแวง มองโลกในแง่ร้าย หรือเกิดจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวนไหว ตื่นเต้น ซึมเศร้า เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบประสาทกล้ามเนื้อก่อน เพราะเมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายตึงเครียด จะมีผลกระทบทำให้อารมณ์และความคิดผิดปกติและเมื่อยิ่งคิดแต่เรื่องไม่ดีในแง่ลบ และอารมณ์เสียหงุดหงิดง่ายก็มีผลไปกระทบระบบประสาทกล้ามเนื้อของร่างกายให้เครียดมากขึ้นอีก หมุนเวียนกันไปเช่นนี้

ความเครียดจะเกาะอยู่ตามประสาทกล้ามเนื้ออย่างถาวร จะเกิดการรู้ตัวว่าปวดเมื่อยหรือเครียดอยู่ตรงกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ซึ่งเคล็ดลับของการคลายกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้น คือการทำให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิม จนเครียดถึงที่สุดโดยไม่ให้เกิดการปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อยๆ คลายอย่างช้า ๆ ความเครียดก็จะถูกสลัดออกจากเส้นประสาทกล้ามเนื้อ และโดยที่กายกับใจ เป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกจากกัน เมื่อจิตใจเครียดความรู้สึกเครียดจะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกาย เช่นเดียวกับเมื่อกำลังเนื้อ

ของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยจะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงเป็นวิธีช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 489) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียด และจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง ทั้งนี้เนื่องจากขณะที่มีอาการเกร็งของความเครียดเกิดขึ้นนั้น บุคคลไม่รู้ตัวว่ามีการทำให้ร่างกายตัวเองเครียดอย่างไร กระบวนการเกร็งของกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น มักกระทำไปโดยจิตใต้สำนึก ดังนั้น การพยายามแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งหรือคลายกล้ามเนื้อนั้น จึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัว เป็นการเกร็งที่รู้ตัวหรืออยู่ในระดับจิตสำนึก

นอกจากนี้ สืบสาย บุญวิบุต (2541 : 100) ได้กล่าวถึง หลักเบื้องต้นของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยการให้เกร็งค้างไว้แล้วจึงปล่อยออก เพื่อเกิดการคลายตัวในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิด ความสนใจไปตามความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าที่รบกวนสมาธิอื่นๆ นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและหากทำก่อนนอนช่วยให้นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยลดความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่านได้

เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลาย อย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่นจนกว่าจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อมัดนั้นได้ทำให้ผ่อนคลายแล้ว ห้ามพูดขณะที่ทำการฝึก ให้มุ่งความสนใจที่การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะรู้สึกและรับรู้ถึงการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละมัด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป้าหมาย 16 มัด (แบบเต็ม) หรือแบบสั้นเพียง 7 มัด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่าหลักการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน เริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ฝึกได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น สามารถแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ทำให้ผู้ฝึกได้รับรู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.1.3 วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีหลายรูปแบบ เช่น

1) การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ซึ่ง โกลสไตน์ และโฟร์ (Goldstein and Foa. 1980 : 62) กล่าวว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายไปที่ละส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension-Released) และเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ว่า รู้สึกอย่างไรในขณะที่ยืดและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายนี้ จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นไปอีก ความสามารถนี้จะเป็ประโยชน์ต่อผู้ฝึกที่สามารถใช้ร่างกายของตน เป็นเหมือนเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Bio-feedback) ที่จะรู้ถึงสัญญาณเตือนความ เครียด ที่เพิ่มขึ้นอยู่ภายในร่างกายและสามารถผ่อนคลายได้เมื่ออยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งยังทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยให้ความคิดเลือนลอย

2) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จากอบสัน (Borkovec. 1982 : 880-895 ; citing Jacobson. 1962) อธิบายว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนา อย่างเป็นขั้นตอนแบบหนึ่ง โดยจะเน้นการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อเท่านั้นไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลายสบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตาจะนั่งหรือนอนก็ได้ ให้อยู่ในท่าที่สบายใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกในที่ที่สงบ และให้เลือกฝึกในช่วงเวลาที่ว่าง

ส่วนวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากอบสัน (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72-73 ; อ้างอิงจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่า จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบาย ให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบายให้หลับตาทำใจให้สงบ ค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปที่ละส่วน ขั้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวา ก่อน กำมือให้แน่น สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออก ในขณะที่คลายออกให้สังเกตความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีกเกร็งและคลายไปเรื่อยๆ มือขวาและมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน หรือในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดได้ เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าผ่อนคลาย

1.1.4 ข้อควรคำนึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ ดังนี้

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลัง

รับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่างแต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรารภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอนหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวมและควรถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีการประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังที่ฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึกปฏิบัติตาม

ขั้นตอน

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อโดยค่อยๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อยๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็วๆ
6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วต้องค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้าๆ อย่ารีบคลาย เพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ
7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึกๆ 2 - 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตราย เนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน
8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาที
9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอน ที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ
10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อใดๆ ก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้นๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมากก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเริ่มที่เท้า น่องและหน้าขา ก็เพียงพอ

1.1.5 ประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คอเทลลาและโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3) กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคสำหรับการควบคุมตนเอง เพื่อการพัก โดยทำได้ทั้งก่อนที่จะถูกกระตุ้นด้วยความวิตกกังวล ในระหว่างที่กำลังเกิดความวิตกกังวล และหลังจากสถานการณ์นั้นผ่านไปแล้วยังรู้สึกวิตกกังวล

บีช เบอร์น และเซฟฟิลด์ (Beech Burns and Sheffield. 1982 : 42-43) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ดังนี้ คือ

1. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล
2. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากเกินไป
3. ช่วยลดปัญหาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความ

วิตกกังวลมิให้เกิดมากขึ้นจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น

5. ช่วยแก้พฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดขึ้นในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำเท้า เป็นต้น โดยจะไปลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านั้นลง

6. ช่วยลดความตึงเครียดร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ

7. ช่วยลดความเหนื่อยล้า จากการใช้ความคิดมากและนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป

8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าระบบร่างกายและจิตใจถูกใช้งานหนักจนขาดความสมดุล

9. สามารถช่วยฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึก คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง

11. สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พอสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการลดระดับความวิตกกังวล ขจัดความเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการฝึก คือ เกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ตามความรู้สึกตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่ฝึกขณะหิวหรืออิ่มหรือเหนื่อยล้า และต้องฝึกตามขั้นตอนการฝึกและฝึกอย่างสม่ำเสมอ จึงจะช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดและอาการอื่นๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกร็งหดของกล้ามเนื้อได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เชสนีย์และเชลตัน (Chesney and Shelton 1976 : 221) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่องมือ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ในการรักษาผู้ป่วยที่อาการปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 6 คน คือกลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วย อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้การรักษาใดๆ ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะก่อน - หลัง การทดลองอย่างละ 1 สัปดาห์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลา

(Duration) ของการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสมซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียว ส่วนในด้านความรุนแรง (Intensity) นั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้ในการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ให้การรักษา

เคนนี่ (Kenny. 1982 : 1968 B) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นคนปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน โดยการเรียนและฝึกผ่อนคลาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การนับการเต้นของชีพจรและแบบทดสอบความก้าวร้าว ผลของการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และเมื่อร่างกายผ่อนคลายจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกลดน้อยลงด้วย

ลานซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบ ที เอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องมาจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คน ทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12-30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คนมีเพียง 3 คนที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 75-77) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัด ชลบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิติไทย นัมคณิสสรณ์ (2537 : 85-87) ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01หลังจากที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผุสดี หนังสือ (2542 : 73-77) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อช่วยควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลง มากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พอสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดอาการต่างๆที่เกิดขึ้นจากความเครียดและความวิตกกังวล ทั้งทางร่างกาย ทางอารมณ์ และทางพฤติกรรมการแสดงออกได้ เช่น อาการปวดศีรษะ ความวิตกกังวลในการเรียน ในการฝึกปฏิบัติงาน และในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นคนปัญญาอ่อน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 – 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี ลงได้ และคาดว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ลดลงมากกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

รอเจอร์ส (Rogers.1951 : 42) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะวิกฤตทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ และหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจากความไม่กลมกลืนระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์ของตนเอง หรือความจริงที่เกิดขึ้น

แลเดอร์ และ มาร์ค (Lader and Marks. 1971 : 2) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะเกิดควบคู่กับความเครียดหรือความรู้สึกถูกคุกคาม ความวิตกกังวลเป็นความกลัวต่อเหตุการณ์ในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้แน่ชัด และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นคุกคามต่อสวัสดิภาพ

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายหรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล หรือวิถีชีวิตของบุคคล หรือกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น

ไรคอฟฟ์ (Rycroff.1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นๆได้ เนื่องจากยังไม่เกิดขึ้นจริงๆ และเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จัก ย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่

ทองแท้ ศีลาขาว (2536 : 19) ได้ สรุปว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดจากความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก

สืบสาย บุญวีริบุตร (2541 : 76 ; อ้างอิงจาก Spielberg. 1977) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ของบุคคล ที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านความคิด การจำและการรับรู้ และด้านพฤติกรรมการแสดงออก

2.1.2 ความหมายของครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดทางสายโลหิต หรือการสมรส ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะอาศัยความรักและความปรารถนาดีต่อกัน การถ่ายทอดวัฒนธรรมและจริยธรรมต่างๆแก่สมาชิกเพื่อการดำรงอยู่ในสังคมต่อไป

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2540 : 2) กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง ผู้ร่วมครัวเรือน ได้แก่ สามี ภรรยาและบุตร ในความหมายทางสังคมวิทยา ครอบครัว คือรูปแบบของการที่บุคคล 2 คนหรือกลุ่มบุคคล สร้างแบบ (pattern) หรือ โครงสร้าง (structure) ของการอยู่ร่วมกัน ในความหมายของนักจิตวิทยา ครอบครัว คือสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบันสังคมภายนอกที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติกับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตอยู่เกิดขึ้นในครอบครัว

2.1.2.1 ความสำคัญของครอบครัว

สุพัตรา สุภาพ (ยิงยง ยุทธศักดิ์.2539 : 25 - 26 อ้างอิงจาก สุพัตรา สุภาพ. 2529) กล่าวถึง หน้าที่ของครอบครัวที่สำคัญ มีดังต่อไปนี้

1. สร้างสรรค์สมาชิกใหม่ ให้สมดุลย์กับทรัพยากรภายในประเทศ
2. บำบัดความต้องการทางเพศ โดยออกมาในรูปของการสมรส
3. เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เจริญเติบโตขึ้นเพื่อดำรงอยู่ในสังคมตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งเติบโตใหญ่
4. ให้การอบรมสั่งสอนแก่เด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม โดยครอบครัวจะเป็นที่ให้การอบรมเบื้องต้นที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด
5. ให้ความรักและความอบอุ่น อันจะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความปลอดภัยและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2540 : 15) กล่าวว่า ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อสมาชิกของครอบครัวแต่ละบุคคลนั้น มีผลต่อการพัฒนาตนทุกด้านของบุคคลมาก

1. ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งปรากฏในทุกลักษณะของครอบครัวอย่างน้อยที่สุดเมื่อเด็กอยู่ในวัยทารก

2. ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ถ้าความสัมพันธ์นี้ดี ครอบครัวก็จะมั่นคง และสร้างสรรค์ สมาชิกในครอบครัวก็จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

3. ความสำคัญในหน้าที่ 4 ประการของครอบครัวที่มีต่อบุคคลจะปรากฏในทุกวัฒนธรรม คือ ให้ความรู้ในการต่อสู้ชีวิต บทบาททางเพศทั้งชายและหญิง ค่านิยม ทัศนคติในการประกอบอาชีพและสุนทรียภาพแห่งชีวิต

ฝน แสงสิงแก้ว (ยิ่งยง ยุทธศักดิ์. 2539 : 37 ; อ้างอิงจาก ฝน แสงสิงแก้ว. 2528) ได้กล่าวถึง ความรักใคร่ผูกพันในครอบครัว เป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของความเป็นปึกแผ่นแห่งสังคมของประเทศ ชีวิตสังคมย่อมตั้งต้นมาจากครอบครัว ถ้าครอบครัวแตกแยกหรือครอบครัวขาดความผูกพันรักใคร่ต่อกัน ชีวิตในสังคมก็จะแตกแยกก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดทางสายโลหิต หรือการสมรส ซึ่งครอบครัวมีความสำคัญ และเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของบุคคล หากครอบครัวขาดความมั่นคงสมบูรณ์ อยู่ในสภาวะที่แตกแยก หรือเผชิญสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคล คือ รู้สึกขาดความปลอดภัย ไม่มั่นคง มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว หมายถึง สภาวะความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ที่เกิดจากการที่คาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตต่อสมาชิกในครอบครัว เช่น เป็นห่วงลูก กลัวไม่มีคนดูแล กลัวลูกไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นห่วงพ่อแม่เพราะแก่ชราแล้ว กลัวเจ็บป่วย กังวลว่าสามีจะไปมีภรรยาใหม่ ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านความคิด การจำและการรับรู้ และด้านพฤติกรรมการแสดงออก

2.1.3 ประเภทของความวิตกกังวล

ปาหนัน บุญหลง (เผด็จ หวังรอด. 2538 : 10 ; อ้างอิงจาก ปาหนัน บุญหลง. 2528) ได้แบ่งประเภทความวิตกกังวลเป็นประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ คือ

1.การคุกคามใดๆก็ตามที่คุกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคลจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลการคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 การคุกคามการทำงานของร่างกาย รวมถึงสิ่งที่มารบกวนความพึงพอใจของความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง เช่น การเจ็บป่วย เป็นต้น

1.2 การคุกคามต่อความเป็นตัวของตัวเอง โดยจะคุกคามต่อจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง ความมีคุณค่า และศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่ ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น

2. การสื่อถึงกันของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้วจะสามารถถ่ายทอดไปยังผู้อื่นที่ติดต่อสัมพันธ์กันในขณะนั้นได้ เป็นสาเหตุที่พบได้กับบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารกันหรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลจากการสื่อสารถึงกันนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับสาเหตุจากการคุกคามความปลอดภัย

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์ (พระมหาสุวณีย์ ใหมคำ. 2545 : 27 ; อ้างอิงจาก สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์.2522) ได้กล่าวถึงชนิดของความวิตกกังวลในคนปกติและคนป่วย ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลแบบปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังงานในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิต เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง จะเกิดขึ้นในระยะเวลาที่ไม่นาน เมื่อตัวกระตุ้นลดลง ความวิตกกังวลก็ลดลงตามไปด้วย พบได้ในขณะที่บุคคลประสบกับภาวะที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เช่น การสอบ ความเจ็บป่วย เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น เช่น สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ (Pathologic or Chronic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลเรื้อรัง เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา มักเกี่ยวกับสิ่งที่เก็บกดไว้ หรือ ขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลกๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาทหรือโรคจิตทั้งหลาย

สปีลเบิร์กเกอร์และคณะ (Spielberger, et.al 1970) แบ่งความวิตกกังวลเชิงจิตวิทยาเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety หรือ Situational Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคคลในบางสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้มีความเข้มข้นสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ มาก

2. ความวิตกกังวลแฝง (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละคน เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือเพิ่มความรุนแรงของความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปว่า ความวิตกกังวลแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ ความวิตกกังวลที่คุกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล คือ คุกคามการทำงานของร่างกายและคุกคามความเป็นตัวของตัวเอง ความวิตกกังวลที่สื่อถึงกันได้ คือ สามารถถ่ายทอดไปยังผู้อื่นที่ติดต่อสัมพันธ์กันในขณะนั้น และความวิตกกังวลยังจำแนกออกเป็น 3 ชนิด คือ ความวิตกกังวลแบบปกติ ความวิตกกังวลในโรคประสาท และความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ และยังสามารถจำแนกความวิตกกังวลได้ตามสถานการณ์ที่มากระตุ้นและบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้นอีกด้วย

2.1.4 ระดับของความวิตกกังวล

เปเปโล (นัยนา รัตนาศทิพย์.2531 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Peplau.76) แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (Mild Anxiety) ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน ในระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และแก้ปัญหาได้รวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสถานการณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง ปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมาก การมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพจริง มีความรู้สึกไม่สบายทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และพฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับที่รุนแรงที่สุด (Panic Anxiety) เป็นระดับที่มีการรับรู้แคบมาก ไม่ตรงความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพ ความคิดจะผิดปกติ และความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป

ฮาเบอร์และคณะ (พระมหาสุวิทย์ ใหมคำ.2545 : 27 อ้างจาก Haber, et al.1982) ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความวิตกกังวลระดับน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลระดับปกติที่เกิดขึ้นเนื่องจากความเป็นอยู่ประจำวัน บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับนี้จะมีความตื่นตัว มีความสามารถในการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่างๆดีขึ้น

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) ความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น จะมีผลทำให้ความสามารถในการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่างๆแคบลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ถ้าได้รับการช่วยเหลือจะทำให้ความวิตกกังวลลดลง และความสามารถต่างๆจะกลับดีขึ้น

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe Anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้ความสามารถในการรับรู้ลดลงมาก การมองสภาพแวดล้อมจะบิดเบือนไปจากสภาพความเป็นจริง รับรู้

รายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เพียงบางส่วน พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมีเป้าหมายเพื่อ บรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Panic Anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้ เป็นภาวะที่ บุคคลตื่นกลัวสุดขีด ไม่สามารถตัดสินใจ หรือควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ การรับรู้ต่อสถานการณ์ ต่างๆจะบิดเบือนไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ มีความผิดปกติทางความคิดและ บุคลิกภาพ การติดต่อสื่อสารกับบุคคลลดลง และความสามารถในการเรียนรู้จะเสียไป

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลในระดับต่างๆ ที่เกิดกับบุคคลจะมีความรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับ ความเข้มของสถานการณ์และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

2.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้เป็น 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41; อ้างอิงจาก Levitt. 1980)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยดูอาการที่แสดงออกทางระบบประสาท อัตโนมิติ เช่น วัณธัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น
2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self –Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมิน ความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด
3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Thechnique) ได้แก่ การวัดของ รอซาร์ช(Rorschach)
4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตกิริยา อาการ ที่แสดงออกซึ่งมีปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในจิตใจ เช่น พุดเร็ว หงุดหงิด ร้องไห้ นอนไม่หลับ เป็นต้น

2.1.6 สาเหตุของความวิตกกังวล

เอฟสไตน์ (Epstein. 1972 : 303-305) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่างๆ จำแนกเป็น 3 แบบ คือ

1. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการเร้าเกินระดับ เป็นการเร้าทางกายภาพซึ่งมีมากเกินไปจนขีด ความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวาง เงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพแล้วก่อให้เกิดความกลัว และความวิตกกังวลมากขึ้น และขีด ความสามารถของอินทรีย์ที่จะต้านรับสิ่งเร้า ขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเร้าที่อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไข มาก่อน

2. ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่กลมกลืนของความคิด หมายถึง การจัดประสบการณ์ของตนไม่สอดคล้องกับความคาดหวัง นั่นคือ ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงก็จะทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลที่เกิดจากความสามารถไม่ตอบสนองสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเงื่อนไขต่างๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของสิ่งเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลาที่รอคอยที่ยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็นไม่อยู่ในวิสัยที่จะจัดให้เกิดขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความวิตกกังวล

ลินน์ (แสงเดือน โควิบูลชัย. 2545 : 20 ; อ้างอิงจาก Linn.1980) อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ โดยสรุป คือ

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในด้านนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่า พวกที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย

2. ปัจจัยทางจิตใจ มีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าปัจจัยอื่นๆ ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น ความกลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือของที่รัก การพลัดพราก

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี เศรษฐกิจ การเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้ เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ

การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ใน การที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิม แล้วต้องไปพบกับนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวล เมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือ การถูกดู และนายจ้างเกิดรวมกันบ่อยๆ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม

การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งหมายถึงการให้ในสิ่งที่พึงพอใจและเกิดการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมความวิตกกังวลนั้น เช่น พ่อแม่หรือคนใกล้ชิดเสริมแรงด้วยการเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อยๆ และเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลแล้ว ทุกคนจะให้ความสนใจ ทำให้ความวิตกกังวลนั้นฝังแน่น กลายเป็นนิสัยไป

การเลียนแบบ (Modeling Imitation) โดยบุคคลได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำ ก็ลอกเลียนมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่างกัน เช่น ในวัยเด็ก ความวิตกกังวลเกิดจาก อารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่ที่ส่งมาถึงลูก ในวัยรุ่นความวิตกกังวลเกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

จากเอกสารข้างต้นพอสรุปได้ว่า สาเหตุของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ของผู้ต้องขังหญิง แคนแรกรับ ณ ทณฑสถานหญิงกลาง เกิดจากการรับสิ่งเร้าเกินระดับ การเผชิญสภาพการณ์ใหม่ การเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่ ความวิตกกังวลที่เกิดจากการพลัดพรากจากสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลที่เป็นที่รัก เป็นสิ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัย รู้สึกขาดผู้ช่วยเหลือ รู้สึกว่าถูกแยกอยู่อย่างโดดเดี่ยว รู้สึกไม่มั่นคง ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่างๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การถูกคุมขัง ขาดอิสรภาพ ต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัด เป็นต้น

2.1.7 การปรับตัวเมื่อเกิดความวิตกกังวล

เดโซ สวานานท์ (เผด็จ หริ่งรอด. 2538 : 12 ; อ้างอิงจาก เดโซ สวานานท์. 2518.) กล่าวถึงกลไกการปรับตัวเมื่อเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. การหาเหตุผลประกอบ (Rationalization) เป็นกลไกการปรับตัวประเภทบิดเบือนความจริงที่บุคคลพยายามหาเหตุผลที่แท้จริง โดยพยายามเชื่อในเหตุผลนั้นๆแล้วจะเกิดความสบายใจ
2. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) เป็นลักษณะของผู้ที่กระทำผิด แต่ไม่ยอมรับโทษตนเองก็หาเรื่องโทษผู้อื่นแทน
3. การย้ายเปลี่ยน (Displacement) เป็นการย้ายเอาอารมณ์จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง
4. การกลบเกลื่อน (Reaction Formation) การแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึก เพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง
5. การถดถอย (Regression) โดยที่บุคคลจะย้อนกลับไปสู่พฤติกรรมที่ได้รับความสำเร็จในอดีต
6. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการไม่ยอมรับความจริงที่บุคคลปฏิเสธ ที่จะยอมรับเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น
7. การระงับ (Suppression) เป็นลักษณะการซ่อนเร้นความคิด หรือแรงจูงใจที่สังคมไม่ยอมรับไว้ในจิตสำนึก โดยพยายามหันไปเอาใจใส่ในการทำงาน หรือสิ่งอื่นแทน เป็นการระงับได้ชั่วคราว
8. การเก็บกด (Repression) การที่บุคคลพยายามเก็บกดความรู้สึกบางอย่างไว้ในจิตใต้สำนึก เป็นการไม่ยอมรับรู้
9. การทดแทน (Compensation) เป็นการแสดงออกเพื่อแสวงหาความสำเร็จในด้านอื่นๆ มาชดเชยความผิดหวัง หรือปมด้อย
10. การทดเทอด (Sublimation) เป็นการแปลงรูปอารมณ์และพฤติกรรมที่ให้โทษมาเป็นประโยชน์ และเป็นการเปลี่ยนแรงจูงใจให้สังคมยอมรับ

11. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการเอาคุณสมบัติของคนอื่น ซึ่งตนเองอยากมี แต่ไม่มี มาลอกเลียนแบบ

2.1.8 ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางด้านจิตใจ ซึ่ง ชุง (นียดา พงศ์พาชำนาญเวช.2535 : 25 – 26 ; อ้างอิงจาก Zung.1971) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการที่แสดงถึงความวิตกกังวล ดังนี้

1. อาการทางด้านจิตใจ — อารมณ์ ได้แก่ รู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ คาดคิดถึงอันตราย กลัวตาย

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ คอและหลัง

2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ การใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เหนื่อยง่าย

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แขนงอก หายใจไม่ออก

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หน้าซีด เหงื่อออกตามบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องมาจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าเรามีความวิตกกังวลมาก เหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

2.7 ระบบประสาทกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ จุกแฉับง่าย นอนไม่หลับหรือมีอาการหลับๆ ตื่นๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ ทองแท้ ศิลาขาว (2536 : 27-29 ; อ้างอิงจาก สาโรจน์ ประภักษ์ขาม และ คนอื่นๆ. 2529.) กล่าวว่าความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย ความคิด และพฤติกรรมซึ่งสรุปผลของความวิตกกังวล ดังนี้

1.ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีระวิทยา

1.1 มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัวเกร็ง เตรียมสู้ หรือหนี

1.2 มีผลเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี ในภาวะวิตกกังวล ฮอร์โมนต่างๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ต่างๆ ในร่างกาย การเผาผลาญ และมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.3 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระวิทยา การเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับระดับ ของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับความวิตกกังวลเล็กน้อยหรือระดับปานกลาง จะเพิ่มการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย แต่ถ้าความวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่สุดแล้ว จะทำให้ระบบต่างๆหยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น การหายใจลึกและเร็วขึ้น ปัสสาวะบ่อย ความอยากรับประทานอาหารลดลง เหงื่อออก นอนไม่หลับ ตัวสั่น เป็นต้น ถ้ามีความกังวลมากขึ้น การทำงานของระบบต่างๆ อาจจะหยุดชะงักไป ซึ่งอยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลอย่างรุนแรงที่สุด

2. ผลของการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

ความวิตกกังวลทำให้บุคคลหวาดหวั่น เกิดความตึงเครียดและความกลัว ซึ่งอาจแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำและการรับรู้

ได้แก่ ลืมง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ย้ำคิดย้ำทำ ตัดสินใจช้า ความคิดคับแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่ คือ

4.1 พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น

4.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆน้อยลง

4.3 การชะงักอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พฤติกรรมวัยต้นๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและละวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัด ไม่สบายนั้นเสีย

จากเอกสารและข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้น มีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ความคิด ความจำ การรับรู้ และพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งมีผลทำให้ลดประสิทธิภาพในการทำงาน ในการทำกิจกรรมต่างๆและขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

คิเซลิกา (Kiselica. 1988 : 137) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกโดยใช้โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

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

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

จากงานวิจัยในต่างประเทศ ยังไม่พบว่ามีผู้ใดศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ปิยะดา ชื่นครุฑ (2546 : 60 – 65) ศึกษา การใช้กิจกรรมเพื่อปรับอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลจากการพรากจากและความผูกพันต่อบุตรของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด พบว่า

- 1.มารดากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีอัตมโนทัศน์ไม่แตกต่างกัน
- 2.มารดากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลจากการพรากจากน้อยกว่ามารดากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001
- 3.มารดากลุ่มทดลองมีคะแนนความผูกพันต่อบุตรสูงกว่ามารดากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 4.ในมารดากลุ่มทดลองอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลจากการพรากจากอัตมโนทัศน์กับความผูกพันต่อบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับความวิตกกังวลจากการพรากจาก หรือความวิตกกังวลจากการพรากจากกับความผูกพันต่อบุตร
5. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรอัตมโนทัศน์กับความวิตกกังวลจากการพรากจาก อัตมโนทัศน์กับความผูกพันต่อบุตร ความวิตกกังวลจากการพรากจากกับความผูกพันต่อบุตรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

การใช้กิจกรรมนี้มีผลต่อ ความวิตกกังวลจากการพรางจาก และความผูกพันต่อบุตรของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนดได้ กล่าวคือ ทำให้ความวิตกกังวลจากการพรางจากลดลง และความผูกพันต่อบุตรสูงขึ้น แต่ไม่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด

อย่างไรก็ตามจากเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึง สาเหตุ และผลของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว เพื่อหาวิธีการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทักษสถานหญิงกลางกรุงเทพมหานคร

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

3.1.1 ความหมายของผู้ต้องขัง

ผู้ต้องขัง หมายถึง บุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและศาลพิพากษาให้จำคุก ผู้ต้องขังที่กระทำความผิดและถูกตัดสินให้ต้องขังจะได้รับการควบคุมดูแลจากเรือนจำและทัณฑสถานเพื่อให้ผู้ต้องขังหลบหนีไปก่อความเดือดร้อนให้แก่สังคมภายนอกจนกว่าครบกำหนดโทษ แล้วยังจะต้องดำเนินการให้การปรึกษา การอบรมและฝึกวิชาชีพ เพื่อพัฒนาจิตใจและช่างฝีมือ รวมตลอดไปถึงการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้ต้องขังอีกด้วย ซึ่งได้แก่การดูแลเอาใจใส่ในเรื่อง อาหารการกิน ที่อยู่หลับนอน เครื่องนุ่งห่ม และการบำบัดเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย รวมไปถึงสวัสดิภาพและสวัสดิการในการทำงาน ซึ่งกรมราชทัณฑ์สามารถจัดสรรให้ตามกำลังเงินงบประมาณ และดำเนินงานโดยอาศัยแนวมนุษยธรรมเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปรุงแต่งบุคลิกภาพของผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นคนดีมีประโยชน์ต่อสังคมเมื่อพ้นโทษไปแล้ว และเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความมุ่งหมายเพื่อมิให้ผู้พ้นโทษกลับไปกระทำความผิดซ้ำ (กรมราชทัณฑ์.2525 : 11 ; อ้างถึงใน เพลิง หรั่งรอต.2538 : 16)

3.1.2 ผู้ต้องขังหญิง (Female Offenders)

การราชทัณฑ์ ระบบก้าวนำถือว่า การจัดอาคารสถานที่และเจ้าพนักงานเรือนจำหญิง สำหรับทำการควบคุมและฝึกอาชีพผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง(Women Institution) นั้น ต้องแยกออกจากผู้ต้องขังชายอย่างเป็นสัดส่วน ทั้งนี้ เพื่อผลในด้านการปกครองเรือนจำและทัณฑสถาน ซึ่งข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง กับข้อเสนอแนะในส่วนที่เกี่ยวข้องของสหประชาชาติ ได้บัญญัติหลักปฏิบัติเกี่ยวกับผู้ต้องขังหญิงที่สำคัญหลายประการ ดังนี้

บัญญัติข้อ 8. ผู้ต้องขังต่างประเภท พึงแยกคุมขังไว้ในต่างทัณฑสถาน หรือคนละส่วนของทัณฑสถาน โดยคำนึงถึง เพศ อายุ ประวัติแห่งอาชญากรรม เหตุผลทางคดี และความจำเป็นในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเหล่านั้น ดังนั้น

ผู้ต้องขังชายและหญิง พึงแยกไว้คนละทัณฑสถาน เท่าที่จะทำได้ สำหรับ

ทัศนสถานใดที่ใช้คุมขังผู้ต้องขังชายและหญิง รวมกันแล้ว อาคารส่วนที่คุมขังผู้ต้องขังหญิงพึงแยกเป็นสัดส่วนเอกเทศ โดยเด็ดขาด

คนต้องขังระหว่างพิจารณา พึ่งแยกขังต่างหากจากนักโทษเด็ดขาด

ผู้ต้องขังเกี่ยวกับหนี้สิน และคดีแพ่งอื่นๆ พึ่งแยกขังต่างหากจากผู้ต้องขังในคดีอาญา

ผู้ต้องขังเยาว์วัย พึ่งแยกขังต่างหากจากผู้ต้องขังนักโทษเด็ดขาด

บัญญัติข้อ 53. ระบุว่า

(1) ในเรือนจำที่มีผู้ต้องขังทั้งชายและหญิง ส่วนของเรือนจำที่ใช้คุมขังผู้ต้องขังหญิง จะต้องอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของเจ้าพนักงานหญิง ผู้ซึ่งจะต้องมีหน้าที่เก็บรักษากุญแจในส่วนที่ใช้คุมขังผู้ต้องขังหญิงทั้งหมด

(2) ห้ามมิให้เจ้าพนักงานเรือนจำชาย เข้าไปในส่วนเรือนจำที่ใช้คุมขังผู้ต้องขังหญิงเว้นแต่เฉพาะมีเจ้าพนักงานหญิงร่วมไปด้วย

(3) ผู้ต้องขังหญิง ต้องได้รับการเอาใจใส่ และควบคุมดูแลโดยเจ้าพนักงานหญิงเท่านั้น แต่ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า เจ้าพนักงานชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แพทย์ และครู ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติงานในเรือนจำหรือส่วนของเรือนจำ ซึ่งใช้เป็นที่คุมขังผู้ต้องขังหญิงจะเข้าไปไม่ได้

ห้ามมิให้ผู้ต้องขังชาย หรือเจ้าพนักงานชาย เข้าไปในเขตควบคุมกักขังผู้ต้องขังหญิง เว้นแต่

(1) ในกรณีฉุกเฉินจำเป็นต้องเข้าระงับเหตุ

(2) เป็นเจ้าพนักงานตั้งแต่อดีตขึ้นไป และเข้าไปในเวลากลางวัน โดยมีผู้อื่นอย่างน้อย 2 นาย ไปด้วย การเข้าไปในนั้นต้องเนื่องด้วยหน้าที่ราชการ

หลักการควบคุมหรือปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิงโดยทั่วไป มีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ต้องขังชาย จะมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ในแง่ที่ว่า การลงโทษทางวินัยแก่ผู้ต้องขังหญิง มักใช้วิธีรุนแรงน้อยกว่าการลงโทษผู้ต้องขังชาย (ประเสริฐ เมฆมณี. 2527 : 298 – 300)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปว่า การควบคุมและฝึกอาชีพผู้ต้องขังหญิงในทัศนสถานหญิง(Women Institution) นั้น แยกออกจากผู้ต้องขังชาย โดยแยกไว้คนละทัศนสถาน หรือมีอาคารส่วนที่คุมขังผู้ต้องขังหญิงพึงแยกเป็นสัดส่วนเอกเทศ โดยเด็ดขาด และมีการแยกผู้ต้องขังระหว่างออกจากนักโทษเด็ดขาด

3.1.3 ผู้ต้องขังระหว่างการสอบสวนหรือระหว่างการพิจารณาคดี

ในระบบการราชทัณฑ์ก้าวหน้า ได้ดำเนินการแยกผู้ต้องขังระหว่างการสอบสวนหรือระหว่างพิจารณาคดีออกจากนักโทษเด็ดขาด และให้อยู่ภายใต้ระบบผ่อนคลายการปฏิบัติมากกว่าผู้ต้องขังคดีเสร็จเด็ดขาดแล้ว อาทิ การอนุญาตให้แต่งกายด้วยเสื้อผ้าส่วนตัวที่สะอาดเรียบร้อย หากจะสวมเครื่องแบบของเรือนจำก็ต้องมีลักษณะแตกต่างไปจากเครื่องแบบของนักโทษเด็ดขาด ทั้งนี้ เป็น

การปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักกฎหมายที่ว่า “ในคดีอาญาให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า ผู้ต้องหาหรือจำเลย เป็นผู้บริสุทธิ์ จนกว่า จะมีคำพิพากษาอันถึงที่สุดว่า ผู้คนได้กระทำความผิดจริง”

ข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำ สำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง กับ ข้อ เสนอแนะในส่วนที่เกี่ยวข้องของสหประชาชาติ ซึ่งได้บัญญัติว่าด้วยการแยกขังผู้ต้องขัง ระหว่างการสอบสวน หรือระหว่าง พิจารณาคดี ไว้ดังต่อไปนี้

บัญญัติข้อ 84 ระบุว่า

(1) บุคคลซึ่งถูกจับกุมหรือคุมขังในคดีอาญา ผู้ซึ่งถูกกักขังในความควบคุมของตำรวจ หรือเรือนจำที่ดี หากยังมิได้มีการพิจารณาพิพากษาคดีตัดสินแล้ว บุคคลเช่นนี้ ได้แก่ “คนต้องขังระหว่าง พิจารณา” โดยมีข้อกำหนดที่พึงปฏิบัติดังนี้

(2) ผู้ต้องขังที่ยังไม่ถูกพิพากษาลงโทษ ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า เป็นผู้บริสุทธิ์และต้อง ได้รับการปฏิบัติในฐานะเช่นนั้น

(3) กฎหมาย ข้อบังคับ ที่ใช้คุ้มครองเสรีภาพส่วนบุคคล หรือข้อกำหนด วิธีการปฏิบัติ ต่อคนต้องขังระหว่างพิจารณา จะต้องได้รับการปฏิบัติตาม โดยปราศจากความลำเอียง บุคคลเหล่านี้ จะต้องได้รับประโยชน์แห่งการควบคุมเป็นพิเศษ ซึ่งจะกล่าวไว้ในข้อกำหนดต่อไปนี้ เฉพาะแต่ในสาระ สำคัญเท่านั้น

บัญญัติข้อ 85 ระบุว่า

(1) คนต้องขังระหว่างพิจารณา พึงแยกขังออกจากนักโทษเด็ดขาด

(2) คนต้องขังระหว่างพิจารณาที่เยาว์วัย พึงขังต่างหากจากผู้ใหญ่ และโดยหลักการ แล้ว ต้องแยกคุมขังไว้คนละทัณฑสถานกัน

บัญญัติข้อ 86 ระบุว่า คนต้องขังระหว่างพิจารณา จะต้องนอนคนเดียว ในห้องที่แยกไว้ ทั้งนี้ให้ยกเว้นเฉพาะแต่ กรณีที่มีความแตกต่างในชนมธรรมนิยมแห่งท้องถิ่นและดินฟ้าอากาศ

บัญญัติข้อ 87 ระบุว่า ภายในขอบเขต ที่ไม่ขัดต่อความเป็นระเบียบอันดีของเรือนจำ คนต้องขังระหว่างพิจารณาคดีอาจรับประทานส่วนตัวที่จัดหาจากภายนอกเรือนจำด้วยเงินของตนเอง ได้ตามความประสงค์ หรือจากการจัดหาให้ โดยครอบครัวหรือมิตรสหาย มิฉะนั้น ฝ่ายบริหารของเรือน จำต้องเป็นผู้จัดหาเลี้ยง

บัญญัติข้อ 88 ระบุว่า

(1) คนต้องขังระหว่างพิจารณา จะต้องได้รับอนุญาตให้สวมเสื้อผ้าส่วนตัวที่มีความ สะอาดและเหมาะสม

(2) ถ้าคนต้องขังระหว่างพิจารณา สวมเครื่องแบบของเรือนจำ เสื้อผ้านั้น ต้องแตกต่าง กับที่จัดให้นักโทษเด็ดขาด

บัญญัติ ข้อ 89 ระบุว่า คนต้องขังระหว่างพิจารณา จะต้องได้รับโอกาสให้ทำงานด้วย ความสมัครใจ รวมทั้งต้องจ่ายค่าตอบแทนจากการงานนั้นๆด้วย

บัญญัติข้อ 90 ระบุว่า ควรอนุญาตให้ คนต้องขังระหว่างพิจารณา จัดหาซื้อหนังสือ หนังสือพิมพ์ เครื่องเขียนและอุปกรณ์อื่นๆ ด้วยเงินส่วนตัวหรือของบุคคลอื่น เท่าที่ไม่ขัดต่อการบริหารงานยุติธรรม ความมั่นคงปลอดภัยและความเป็นระเบียบเรียบร้อยอันดีของเรือนจำ

บัญญัติข้อ 91 ระบุว่า คนต้องขังระหว่างพิจารณา ต้องได้รับอนุญาตให้ได้รับการเยี่ยมเยียนจากแพทย์หรือทันตแพทย์ประจำตัว ถ้ามีเหตุผลเพียงพอแต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเองโดยตลอด

บัญญัติข้อ 92 ระบุว่า จะต้องอนุญาตให้คนต้องขังระหว่างพิจารณา แจ้งให้ครอบครัวของเขาทราบทันทีที่ต้องถูกคุมขัง และพึงอำนวยความสะดวกตามควรในการติดต่อกับครอบครัวและมิตรสหาย รวมทั้งให้ได้รับการเยี่ยมเยียนจากบุคคลเหล่านี้ ภายใต้ข้อจำกัด และการควบคุมดูแลตามความจำเป็นเท่าที่ไม่ขัดต่อการบริหารงานยุติธรรม ความมั่นคงปลอดภัย และความเป็นระเบียบอันดีของเรือนจำ

บัญญัติข้อ 93 ระบุว่าเพื่อวัตถุประสงค์ในการต่อสู้คดี พึงอนุญาตให้คนต้องขังระหว่างพิจารณาร้องขอความช่วยเหลือทางกฎหมาย โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด ในเมื่อความช่วยเหลือเช่นนั้นไม่มีบริการอยู่แล้ว และต้องอนุญาตให้ได้รับการเยี่ยมเยียนจากที่ปรึกษาทางกฎหมายของเขาเพื่อต่อสู้คดีและจัดเตรียมคำแนะนำอันถือเป็นเรื่องลับเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้บรรลู่วัตถุประสงค์เหล่านี้ จะต้องจัดหาอุปกรณ์เครื่องเขียน แก่คนต้องขังระหว่างพิจารณาตามประสงค์ การสนทนาระหว่างคนต้องขังระหว่างพิจารณากับที่ปรึกษาทางกฎหมาย(ทนายความ)ควรอยู่ในสายตาของเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือเจ้าหน้าที่เรือนจำ แต่ไม่อยู่ในระยะที่จะได้ยินการสนทนา

3.1.4 การปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง

การปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง หมายถึง การปรุ่แต่งแก้ไขและการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ต้องขังเพื่อฟื้นฟูสภาวะ ทางร่างกาย จิตใจ อาชีพ ละสถานภาพทางสังคมของผู้ต้องขัง ที่เสื่อมโทรมให้กลับคืนสู่สภาวะใหม่จนเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป (ประเสริฐ เมฆมณี.2523 : 217)

ประเสริฐ เมฆมณี (เผด็จ หวังรอด.2538 : 16 อ้างอิงจาก ประเสริฐ เมฆมณี. 2527) กล่าวถึงขอบเขตของการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่สมบูรณ์ในเรือนจำและทัณฑสถานดังนี้

1. องค์ประกอบที่จำเป็นในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน เช่น การศึกษาและหาความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุแห่งอาชญากรรม การใช้ความผูกผันระหว่างผู้ต้องขังกับครอบครัวเป็นสื่อจูงใจในการกลับความประพฤติ การใช้ระบบการให้รางวัล และการลงโทษทางวินัยแก่ผู้ต้องขัง เป็นต้น

2. การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง ในความหมายที่ใช้อยู่ในวงงานราชทัณฑ์ ได้แก่ การอบรมและการปรับสภาพจิตใจของผู้ต้องขังให้รู้สำนึกผิด จนเป็นที่ตระหนักชัดแก่ใจว่า อะไรคือ ความดี ความชั่ว เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับประพฤติเป็นพลเมืองดีต่อไป โดยใช้กระบวนการ

2.1 การใช้กระบวนการอบรมทางศาสนา จริยธรรม และศีลธรรมโดยใช้หลักธรรมทางศาสนาอบรมสั่งสอนให้ผู้ต้องขังพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจให้ตั้งมั่นบนพื้นฐานแห่งความดีหรือความถูกต้อง

2.2 ใช้กระบวนการทางสังคม ได้แก่ อาศัยวิธีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี กฎระเบียบ และค่านิยมที่ถูกต้องหรือหลักเกณฑ์การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม รวมทั้งการกำหนดกฎเกณฑ์ในการควบคุมความประพฤติแก่ผู้ต้องขัง เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนเข้ากับวิถีชีวิตของสังคม

3. การจัดการศึกษาแก่ผู้ต้องขัง โดยให้การเล่าเรียนฝึกฝนและอบรมให้เจริญงอกงามด้วยหลักส่งเสริมให้ผู้ศึกษาพร้อมด้วยปัญญา การประพฤติดี ความสมบูรณ์แห่งอนามัย และมีความรู้ในการประกอบอาชีพในลักษณะที่สมดุลกันคือ ให้มีทั้งความรู้ในแง่ของการประกอบอาชีพ และมีหลักศีลธรรมประจำใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตที่ดีงาม

4. การฝึกวิชาชีพและพัฒนาฝีมือของผู้ต้องขัง การใช้แรงงานและการพัฒนาวิชาชีพแก่ผู้ต้องขัง นับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูแก้ไขจิตใจ และการประกอบอาชีพของผู้ต้องขัง ซึ่งมีผลดีต่อการปกครองผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาการกระทำความผิดอันเนื่องมาจากการว่างงานของผู้ต้องขัง ภาพหลังจากการปลดปล่อยหรือพ้นโทษไปแล้ว

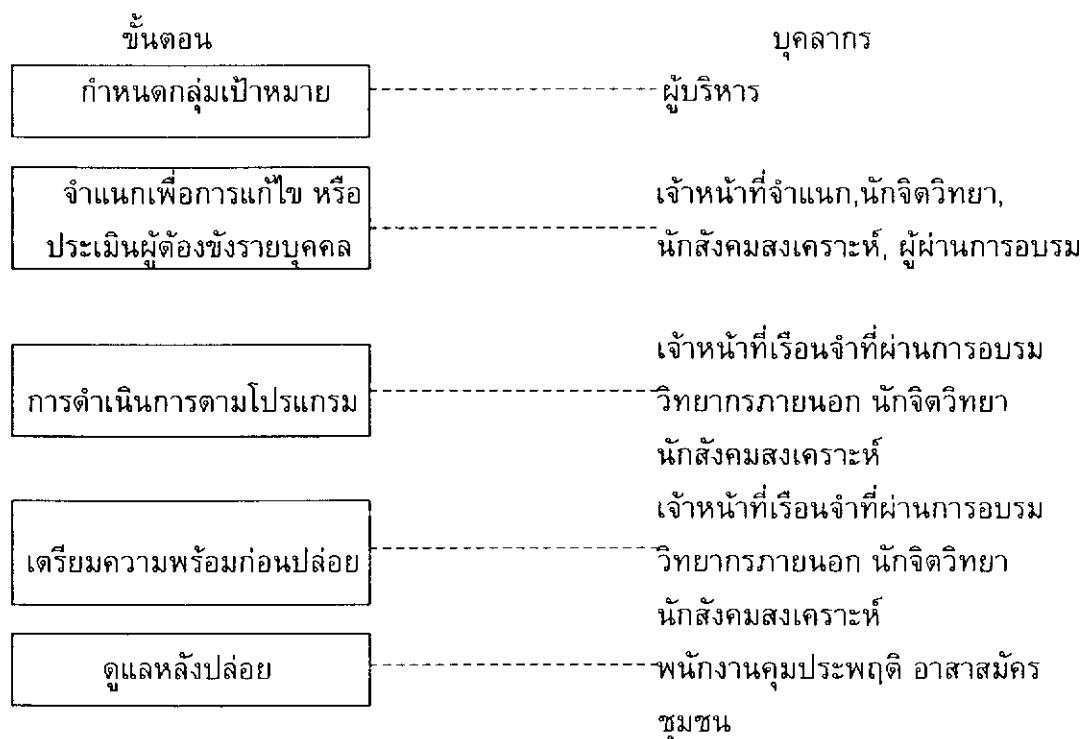
3.1.5 โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง

การแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังนั้นจัดว่าเป็นวัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของงานราชทัณฑ์ ในการที่จะอบรมแก้ไขให้คนที่กระทำผิดได้ปรับตัว ปรับพฤติกรรมและกลับเข้าสู่สังคมได้โดยไม่กระทำผิดซ้ำอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานราชทัณฑ์ที่นานาประเทศถือปฏิบัติ การนำผู้กระทำผิดเข้าคุมขังไว้ โดยไม่ให้การอบรมแก้ไขฟื้นฟู เพียงแต่คุมขังไว้ นอกจากจะทำให้ผู้กระทำผิดไม่มีโอกาสที่จะกลับตัวแล้ว ยังทำให้ผู้กระทำผิดต้องมีสภาพเสื่อมโทรมลงไปกว่าเดิมอีก เนื่องจากเมื่อเข้ามาอยู่ในเรือนจำโดยไม่มีกิจกรรมใดๆทำ หรือไม่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมในการพัฒนาตนเองแล้ว ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต และเกิดการรวมกลุ่มเรียนรู้ ถ่ายทอดพฤติกรรมอาชญากรซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ การกักขังในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังยังเป็นการส่งเสริมภารกิจในการควบคุมผู้ต้องขัง เพราะหากไม่มีกิจกรรมในการแก้ไขฟื้นฟูแล้วจะทำให้การควบคุมเป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะผู้ต้องขังจะอยู่ว่างไม่ได้ทำกิจกรรมอะไร จะคิดฟุ้งซ่าน เล่นการพนัน หรือกิจกรรมผิดกฎหมายอื่นๆ หรือไม่อยู่ในสถานที่ที่จัดไว้ ทำให้ควบคุมดูแลเป็นไปด้วยความยากลำบาก ตรงกันข้ามหากมีกิจกรรมด้านการแก้ไขฟื้นฟูแล้วจะทำให้ผู้ต้องขังอยู่ในจุดที่ง่ายต่อการควบคุม และมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่คิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องคดี เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอื่นๆ ที่เป็นที่มาของการแหกหัก หรือคิดหลบหนี

ตัวแบบของโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด สามารถจัดประเภท ได้ 3 ระดับ ดังนี้

- 1) โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูพื้นฐาน
- 2) โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูเฉพาะ
- 3) โปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูย่อย



ภาพประกอบ 1 แผนผังกระบวนการในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังและบุคลากรในขั้นตอน
การปฏิบัติงานต่างๆ

จากแผนผังดังกล่าวข้างต้น อธิบายได้ว่า กระบวนการในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์ แบ่งออกเป็นขั้นตอนต่างๆ 5 ขั้นตอน คือ 1.กำหนดกลุ่มเป้าหมาย 2.จำแนกเพื่อการแก้ไขหรือประเมินผู้ต้องขังรายบุคคล 3.การดำเนินการตามโปรแกรม 4.เตรียมความพร้อมก่อนปล่อย และ 5.ดูแลหลังปล่อย ซึ่งในแต่ละขั้นตอนนี้มีบุคลากรที่รับผิดชอบ ที่มีความชำนาญเฉพาะทางที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ต้องขังแต่ละคน บุคลากรที่จะดำเนินการตามโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดจะต้องเป็นทีมงาน ซึ่งประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ฝ่ายเรือนจำหรือสถานควบคุม เป็นผู้อำนวยการความสะอาดด้านสถานที่ นักอาชญาวิทยาคือเป็นผู้วางระบบและโปรแกรมในการแก้ไขตลอดจนการจำแนกลักษณะผู้ต้องขังเพื่อการแก้ไข โดยเฉพาะการวิเคราะห์สาเหตุการกระทำผิดและพฤติกรรมอาชญากรรม นอกจากนี้จะต้องมีนักจิตวิทยาคลินิกหรือนักจิตบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องทำหน้าที่ในการดำเนินการตามโปรแกรมที่วางไว้ โดยเฉพาะการอบรมและฝึก

ทักษะด้านต่างๆ ซึ่งเป็นโปรแกรมย่อย เช่น การระงับความโกรธ การจัดการกับความขัดแย้ง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว และรวมถึงการดำเนินการตามกระบวนการกลุ่มและใช้เครื่องมือในการบำบัดอื่นๆ เช่น ศิลปะบำบัด ครอบครัวบำบัด การให้คำปรึกษาเฉพาะรายและกลุ่ม

(นัทธ จิตสว่าง. 2546 : 1 - 8)

3.1.6 เจ้าหน้าที่สายงานแขนงอาชีพหรือผู้ชำนาญการปรุงแต่งแก้ไขจิตใจผู้ต้อง

ขัง

เรือนจำและทัณฑสถาน ในฐานะศูนย์รวมแห่งการควบคุม และการปรุงแต่งแก้ไขจิตใจผู้ต้องขัง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขาวิชาชีพแขนงต่างๆ ร่วมกันปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง อาทิ นักการศึกษา อนุศาสนาจารย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา แพทย์ ทันตแพทย์ จิตแพทย์ เจ้าหน้าที่อบรมและฝึกวิชาชีพ ทั้งสาขาอุตสาหกรรม และเกษตรกรรม นักอาชีวศึกษา ฯลฯ ความรู้และบทบาทของเจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญพิเศษดังกล่าว นอกจากจะช่วยให้การแก้ไขปรุงแต่งจิตใจผู้ต้องขัง ประสบความสำเร็จด้วยดีแล้ว ย่อมมีส่วนเกื้อกูลการปกครองเรือนจำและทัณฑสถานอย่างสำคัญ ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการ หรือผู้ปกครองทัณฑสถาน ควรที่จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของเจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญพิเศษเหล่านี้ ด้วยการส่งเสริมให้มีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคคล และประสานการปฏิบัติให้คณะเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว มีความสำนึกรับผิดชอบในการกิจปฏิบัติร่วมกัน ตลอดจนให้ความสนใจรอบรู้เกี่ยวกับปรัชญาในหลักการราชทัณฑ์ และปฏิบัติต่อผู้ต้องขังโดยทั่วไปอย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อให้โครงสร้างและหน้าที่ทุกส่วนของสายงานในเรือนจำและทัณฑสถานสอดคล้องสมานฉันท์ สามารถสนองตอบวัตถุประสงค์ และนโยบายการราชทัณฑ์ได้อย่างแท้จริง (ประเสริฐเมฆมนี. 2523 : 277)

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นวิธีการทางจิตวิทยาในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทัณฑสถานหญิงกลาง ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริหารงาน เจ้าหน้าที่เรือนจำและทัณฑสถานต่างๆ ของกรมราชทัณฑ์ สามารถนำเอาการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในโปรแกรมการอบรม และฟื้นฟูพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังได้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

สแตนตัน (Stanton.1969 : 145) ศึกษาผู้อยู่ระหว่างการพักโทษ 150 คน ที่เคยมีประวัติยาเสพติดมาก่อน พบว่ามีผู้ได้รับการพักการลงโทษ 108 คน เคยถูกจับกุมครั้งแรกก่อนเสพยาเสพติดและ 27 คน เสพยาเสพติดก่อนถูกจับกุมครั้งแรก ส่วนอีก 15 คน กำลังเสพยาเสพติดขณะที่ถูกจับกุม อย่างไรก็ตาม การใช้เกณฑ์เรื่องการถูกจับกุมเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาว่า เป็นการประกอบอาชญากรรมนั้นยังขาดความแน่นอนเพราะอาจมีการประกอบอาชญากรรมโดยไม่ถูกจับก็ได้

เบเชอร์ (เผด็จ หรั่งรอด. 2538 : 19 ; อ้างอิงจาก Becher.1972) พบว่า บิดามารดาของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายมักแสดงให้เห็นว่า ได้มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับครอบครัวและที่สำคัญได้แก่ การใช้วิธีการสร้างวินัยที่ไม่ถูกต้องแก่เด็ก ในครอบครัวระดับปานกลาง บิดามารดามักใช้คำพูดใช้เหตุผลในการสร้างวินัย ส่วนในครอบครัวระดับต่ำบิดามารดามักใช้การลงโทษให้เจ็บกายและใช้มาตรการทางกายการแก้ไขมากกว่าการให้รางวัล

แมค โกทิน และคณะ (Mc Glothin, et al.1978 : 124) ศึกษาวงจรชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ร้อยละ 80 ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเคยถูกจับกุมในความผิดอาญาก่อนติดยาเสพติด ในขณะที่แชมเบอร์และคณะ (Chambers, et al. : 1968) ก็พบลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ ในการศึกษาผู้ติดยาเสพติดที่เป็นคนผิวดำกลุ่มหนึ่ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดถูกจับกุมในคดีความผิดอาญาก่อนที่จะเสพยาเสพติด อย่างไรก็ตามมีการศึกษาวิจัยบางเรื่องพบว่าผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่ไม่เคยมีประวัติการกระทำผิดมาก่อน การวิจัยของ นูโคและดูปองต์ (Nurco and Dupont.1977) หากจะมีความสัมพันธ์กันแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพยาเสพติดกับการประกอบอาชญากรรมรุนแรงนั้นมียุ่่น้อยมาก แต่ภายหลังจากที่ติดยาเสพติดแล้วการประกอบอาชญากรรมจะเพิ่มมากขึ้น

จากงานวิจัยในต่างประเทศ ยังไม่พบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1-5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สมพิศ ไชยคำ (2529 : 20) ได้ศึกษาความสำนึกในความผิดและความคาดหวังในอนาคตของนักโทษในเรือนจำ โดยศึกษานักโทษที่กำลังต้องโทษอยู่ในเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป และได้รับการต้องโทษจำคุกตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป ผลการศึกษา พบว่านักโทษที่ไม่เคยต้องโทษมาก่อนมีความคาดหวังในอนาคตแตกต่างกับนักโทษที่เคยต้องโทษมาก่อนอย่างน้อย 1 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีรัตน์ นาคเทียม (2530 : 104 - 108) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการฝึกสมาธิยอมรับว่า การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อตัวเอง ทำให้จิตใจสงบ อารมณ์โกรธลดน้อยลง มีเหตุผลมากขึ้น และสนใจในการศึกษาธรรมะมากขึ้น กรมราชทัณฑ์ควรเน้นการอบรมฟื้นฟูจิตใจ โดยใช้วิธีการอบรมสั่งสอนทางด้านศีลธรรม จัดหาสถานที่ให้เหมาะสมในเรือนจำเป็นที่ให้ผู้ต้องขังได้ฝึกสมาธิ และกรมราชทัณฑ์ควรให้การอบรมทางด้านศาสนา ศีลธรรมและจริยธรรมแก่พนักงานเรือนจำด้วย เพราะเป็นผู้ใกล้ชิดและเป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นผู้ให้คำแนะนำให้โทษผู้ต้องขัง

เผด็จ หรั่งรอด (2538 : 57 -59) ได้เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังในทัณฑสถานบำบัดพิเศษบางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ ผู้ต้องขังที่ได้รับการ

ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษลดลงมากกว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 – 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีที่สามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มดังกล่าว

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัณฑสถานหญิงกลาง

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัณฑสถานหญิงกลาง

4.1.1 ความหมายของทัณฑสถาน

“ทัณฑสถาน” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Correctional Institution” มีลักษณะคล้ายคลึงกับ “เรือนจำ” อย่างมาก เป็นแต่เพียงว่า การจัดตั้งทัณฑสถาน มีวัตถุประสงค์ เพื่อดำเนินการปฏิบัติแก่ผู้ต้องขัง ตามระบบความแตกต่างในการปฏิบัติ (The Differentiated System) หรือจัดตั้งทัณฑสถานขึ้นโดยมีเป้าหมายเป็นการเฉพาะเจาะจง (Specialized Institution) เพื่อให้สอดคล้องกับอายุ เพศ ฐานโทษ ประเภทแห่งคดี และ ฯลฯ อาทิ ทัณฑสถานหญิง ทัณฑสถานเปิด ทัณฑสถานบำบัดพิเศษ สำหรับผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับคดียาเสพติดให้โทษ ทัณฑสถานวัยหนุ่ม (ประเสริฐ เมฆมนี.2523 : 209)

4.1.2 ประวัติทัณฑสถานหญิงกลาง

ทัณฑสถานหญิง เดิมเป็นส่วนหนึ่งของเรือนจำกลางคลองเปรม ตั้งอยู่ที่ ตำบล สำราญราษฎร์ อำเภอพระมหานคร ในปี พ.ศ. 2506 กรมราชทัณฑ์ ได้แบ่งส่วนราชการใหม่ แยกทัณฑสถานหญิงเป็นเอกเทศ ให้ชื่อว่า “ทัณฑสถานหญิงพระนคร” ต่อมา ผู้ต้องขังหญิงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กรมราชทัณฑ์พิจารณาแล้วเห็นว่าสถานที่เกิดคับแคบไม่มั่นคงในการควบคุมผู้ต้องขัง และไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินงานด้านการพัฒนาพฤตินิสัยของผู้ต้องขังหญิง จึงย้ายมาตั้งที่ปัจจุบัน เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2515 และได้เปลี่ยนชื่อเป็น “ทัณฑสถานหญิงกลาง” เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2538

(<http://www.pailin.go.th/history.html>. : 2548)

ทัณฑสถานหญิงกลางเปิดรับผู้ต้องขังเมื่อวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2515 ก่อนหน้านั้น บริเวณทัณฑสถานหญิงกลางเป็นเรือนจำกลางชั่วคราวเพื่อคุมขังนักโทษการเมือง การเปิดทัณฑสถานหญิง เพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง ซึ่งระบุให้แยกผู้ต้องขัง

หญิงชายออกจากกัน ก่อนหน้านี้ แม้ประเทศไทยจะมีการจัดแยกผู้ต้องขังหญิงออกจากผู้ต้องขังชาย แต่ผู้ต้องขังหญิงก็ยังคงคุมขังในเรือนจำเดียวกับผู้ต้องขังชาย เพียงแต่แยกแดน (สายพิณ ศุพุทรมงคล. 2543 : 111) การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิง ที่อยู่ในความรับผิดชอบของกรมราชทัณฑ์ในปัจจุบัน เป็นการรวบรวมผู้ต้องขังหญิงที่ต้องคดีในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้ง ที่กรมราชทัณฑ์สั่งการให้เรือนจำประจำจังหวัดและอำเภอส่งตัวมาคุมขัง ณ ทณฑสถานหญิง ซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลลาดยาว อำเภอบางเขน กรุงเทพมหานครเพื่อดำเนินการอบรมและฝึกวิชาชีพผู้ต้องขังหญิง แยกเป็นเอกเทศ ไม่ปะปนกับผู้ชาย โดยมีเจ้าพนักงานหญิงล้วนๆเป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน แต่เดิมนั้นกรมราชทัณฑ์ ได้จัดตั้งทณฑสถานหญิงขึ้นเป็นแห่งแรก ที่ตำบลสำราญบุรี อำเภอพระนคร จังหวัดพระนคร ในอาณาบริเวณเดียวกับเรือนจำกลางคลองเปรม (ลหุโทษ) หรือเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน เมื่อ พ.ศ. 2506 มีความจุผู้ต้องขัง 400 คน ครั้นต่อมา จำนวนผู้ต้องขังหญิงเพิ่มมากขึ้น ทำให้สถานที่คับแคบ ผู้ต้องขังอยู่กับอย่างแออัดยัดเยียด ไม่ถูกสุขลักษณะ และไม่สะดวกในการอบรมและฝึกวิชาชีพ ทั้งสถานที่ควบคุมก็ไม่สามารถขยายบริเวณออกไปได้ กรมราชทัณฑ์จึงได้ย้ายผู้ต้องขังหญิงไปคุมขัง ณ เรือนจำหญิง ดังที่เห็นอยู่ในขณะนี้ (ประเสริฐ เมฆมณี.2527 : 299)

ปัจจุบัน ทณฑสถานหญิงกลางตั้งอยู่ที่ 33 / 3 ถ. งามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มีจำนวนพื้นที่ภายในทณฑสถานหญิงทั้งสิ้น 17 ไร่ 98 ตารางวา มีหน้าที่รับผิดชอบในการควบคุมและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังหญิง ตั้งแต่ระหว่างสอบสวน ถึงกำหนดโทษประหารชีวิต โดยรับผู้กระทำผิดจากศาลต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร และผู้ต้องขังหญิงที่มีกำหนดโทษสูงเกินอำนาจการควบคุมของเรือนจำและทณฑสถานทั่วประเทศ (<http://www.pailin.go.th/history.html> : 2548)

ในช่วงปี พ.ศ.2541 - 2542 ทณฑสถานหญิงกลางมีผู้ต้องขังราว 4,500 คน จำนวนผู้ต้องขังเปลี่ยนแปลงทุกวันเนื่องจากการรับผู้ต้องขังเข้ามาใหม่ และปลดปล่อยผู้ต้องขังที่ครบกำหนดโทษแล้ว ผู้ต้องขังส่วนใหญ่คือราวร้อยละ 70 เป็นผู้ต้องขังที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นการเสพ หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย ปัจจุบัน ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ของทณฑสถานหญิงกลาง มีอายุระหว่าง 25 -40 ปี ภารกิจของทณฑสถานหญิงกลาง คือควบคุมผู้ต้องขังไม่ให้หลบหนี ลงโทษด้วยการจำกัดเสรีภาพ ในขณะเดียวกันก็สร้างวินัยและ “แก้ไขพัฒนาพฤตินิสัย” เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้เมื่อพ้นโทษ (สายพิณ ศุพุทรมงคล. 2543 : 120)

4.1.3 การรับตัวผู้ต้องขัง

ในแต่ละวัน ผู้ต้องขังที่มาทณฑสถานหญิงกลางจะมี 2 กลุ่ม คือ “กลุ่มผู้ต้องขังระหว่าง” หมายถึง ผู้ต้องขังที่อยู่ระหว่างไต่สวนมูลความผิดหรือคดีอยู่ระหว่างอุทธรณ์ฎีกา ที่ไปฟังการพิจารณาคดี กับ “กลุ่มผู้ต้องขังใหม่” หรือผู้ที่เพิ่งก้าวสู่เรือนจำแห่งนี้เป็นครั้งแรก เมื่อเจ้าหน้าที่เรือนจำรับรู้ “รถศาล”มาถึงแล้ว เจ้าหน้าที่ซึ่งอยู่เวรในวันนั้น คนหนึ่งมายืนคุมหน้าประตูเล็ก อีกสองหรือสามคนมาประจำการที่เรือนนอนมรดก ซึ่งชั้นบนเป็นเรือนนอนของผู้ต้องขังที่ป่วยไข้ หรือผู้ตั้งครรภ์ที่เตรียม

คลอดหรือเพ็งคลอด และเป็นเรือนนอนหลังแรกที่มีมองเห็น เมื่อผู้ต้องขังทุกคนเดินแถวเข้ามาเจ้าหน้าที่จะสั่งให้ถอดรองเท้าทิ้งลงกับพื้นเป็นแถวแยกตามประเภทผู้ต้องขัง

สำหรับผู้ต้องขังระหว่าง ทุกคนจะได้รับเครื่องแบบซึ่งเป็นผ้าถุงสีน้ำตาลเข้มกับเสื้อสีน้ำตาลอ่อนคิน แล้วเปลี่ยนชุดที่สวมอยู่ คือเสื้อและกระโปรงเอวอย่างยัดสีน้ำตาลเข้ม ซึ่งเป็นเครื่องแบบสำหรับนักโทษไปศาลที่เรือนจำจัดหาให้ผู้ต้องขังทุกคน ในชั้นแรก ผู้ต้องขังจะต้องนุ่งผ้ากระโจมอก ไม่สวมเสื้อ ผู้ที่ไว้ผมยาวและรวบไว้จะได้รับคำสั่งให้แกะออก จากนั้นก็ยืนขึ้น อ้าปากให้เจ้าหน้าที่ดู เสร็จแล้วเป็นการ “ตรวจตัว” โดยผู้ต้องขังจับผ้าถุงกางออกให้เจ้าหน้าที่ดูตามร่างกายว่าไม่มีอะไรซุกซ่อนอยู่ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เจ้าหน้าที่เอามือลูบผม ให้ผู้ต้องขังแบมือ กางขาออกกว้างๆ

สำหรับผู้ต้องขังหน้าใหม่ กระบวนการก็คล้ายกันหลังการตรวจตัวและตรวจภายในแล้วจะมีการสอบถามอีกครั้งว่าเป็นผู้ต้องขังที่ศาลชั้นต้นพิพากษาแล้ว แต่อยู่ระหว่างอุทธรณ์ฎีกา หรือผู้ต้องขัง “ระหว่างไต่สวน” ถ้าเป็นพวกแรก จะต้องขึ้นเรือนนอนหนึ่งในห้าหลังของ “แดนเก่า” คือเรือนนอนบัวกรุณา เรือนนอนเพทาย เรือนนอนไพลิน เรือนนอนไพฑูรย์ และเรือนนอนบุษราคัม แต่ถ้าเป็นผู้ต้องขังระหว่างไต่สวน จะต้องไปยัง “แดนแรกรับ” หรือ “แดนใหม่” (สายพิณ ศุพุทรมงคล. 2543 : 121 - 124)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในทัณฑสถานหญิงกลาง มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในทัณฑสถานหญิงกลาง มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดี จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปลายเปิดของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ในทัณฑสถานหญิงกลาง ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 238 คน มาแยกตามระยะต้องจำ ผู้วิจัยเลือกผู้ต้องขังที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน ได้จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี

2. ผู้วิจัยให้เจ้าหน้าที่ของทัณฑสถานหญิงกลาง เป็นผู้เลือกผู้ต้องขังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 2.1 เป็นผู้ต้องขังที่มีสภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยหรือเป็นโรคติดต่อ
- 2.2 เป็นผู้ต้องขังที่สามารถอ่านออกเขียนได้
- 2.3 เป็นผู้ต้องขังที่ไม่ต้องคดีร้ายแรง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัย
- 2.4 เป็นผู้ต้องขังที่มีสุขภาพจิตดี ไม่วิกลจริต

หลังจากนั้นผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 2. แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
- การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า กระทำดังนี้

1.โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.2 ศึกษาโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของ ทองแท้ ศีลาขาว (2536 : 74 – 91) นิติไทย นัมคณิสร์ (2537 : 112 – 134) และ จิตวิมล สุขป้อม (2545 : 86 – 119)
 - 1.3 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามแนวคิดที่ได้จาก ข้อ 1.1 และ ข้อ 1.2 ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ
 - 1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ เวธนี กร็ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่าง วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ
 - 1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้(Try Out) กับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ในทัณฑสถานหญิงกลาง ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการฝึก หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป
- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 10.00 น. – 10.50 น. ในวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2548 ถึงวันที่ 25 สิงหาคม 2548 ณ สถานพยาบาล ชั้น 2 ใน ทัณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2.แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ดังนี้

- 2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และเกี่ยวกับจิตวิทยาครอบครัว
- 2.2 ศึกษาแบบสอบถามความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ของเผด็จ หรั่งรอด (2538 : 87 – 91) และ ศึกษาแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน ของ พระมหาวุฒิ ไหมคำ (2545: 171 – 174)
- 2.3 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามแนวคิดที่ได้จาก ข้อ 2.1 และ ข้อ 2.2 ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง จริงน้อยครั้ง และจริงน้อยครั้งที่สุด

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ เวย์น กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ได้จำนวน 74 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 74 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ในทัณฑสถานพิเศษธนบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถามโดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไปใช้ในการวิจัย ได้จำนวน 43 ข้อ โดยมีค่า t ระหว่าง 2.179 – 11.489

2.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่คัดเลือกแล้วในข้อ 2.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9405

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

คำชี้แจง จงอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาให้ตรงกับข้อเท็จจริงที่เกิดกับตัวท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย $\sqrt$ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้าง ไม่ตรงบ้าง
จริงน้อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย
จริงน้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บาง ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง ที่สุด
0	ด้านร่างกาย					
00	เมื่อนึกถึงครอบครัว ข้าพเจ้ามักรู้สึกใจสั่นและ แน่นหน้าอก					
00	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกอึดอัดมากนัก ที่ไม่ได้พบปะ พูดคุย กับสมาชิกในครอบครัว					
0	ด้านอารมณ์					
00	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เสมอ เมื่อนึกถึงหน้าลูก					
00	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ตนเองเป็นคนไม่ขี้หงุดหงิด					
0	ด้านความคิด การจำ และการรับรู้					
00	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอยู่ในนี้ ตัวเองช่างไร้คุณค่า					
00	ข้าพเจ้าจำสิ่งที่ผู้คุมสั่งให้ทำได้ดี ไม่เคยลืม					
0	ด้านพฤติกรรมการแสดงออก					
00	ข้าพเจ้ามักแสดงอาการ เหม่อลอยจนเพื่อนหรือผู้คุม ต้องเรียกหรือเตือนอยู่เสมอ					
00	ข้าพเจ้ามักจะเข้าร่วมกิจกรรมของทัณฑสถานเสมอ					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ลักษณะของเครื่องมือเป็นเกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความที่เป็นเชิงบวก (คะแนน)	ข้อความที่เป็นเชิงลบ (คะแนน)
จริงที่สุด	1	5
จริง	2	4
จริงบางครั้ง	3	3
จริงน้อยครั้ง	4	2
จริงน้อยครั้งที่สุด	5	1

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อย

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2531 : 67) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T ₁ E	X	T ₂ E
RC	T ₁ C	~	T ₂ C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R	หมายถึง	การสุ่มตัวอย่าง
RE	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ได้จากการสุ่ม
RC	หมายถึง	กลุ่มควบคุมที่ได้จากการสุ่ม
T ₁ E	หมายถึง	ทดสอบก่อนของกลุ่มทดลอง
T ₁ C	หมายถึง	ทดสอบก่อนของกลุ่มควบคุม

X	หมายถึง	การได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
~	หมายถึง	การไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
T ₂ E	หมายถึง	ทดสอบหลังของกลุ่มทดลอง
T ₂ C	หมายถึง	ทดสอบหลังของกลุ่มควบคุม

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่สร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ๆ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 10.00 น. – 10.50 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ณ สถานพยาบาล ชั้น 2 ในทัศนสถานหญิงกลาง ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2548 ถึงวันที่ 25 สิงหาคม 2548

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวชุดเดิมอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับตอบแล้ว มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quatile Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
 - 2.1 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test
 - 2.2 สถิติสำหรับหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficien) ของครอนบัค (Cronbach)
3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1 และ ข้อ 2
 - 3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
Q.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
Mdn _{diff}	แทน	ค่ามัธยฐานผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
Q.D. _{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 , 3 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนทดลอง	8	123.50	12.50	0**
หลังทดลอง	8	114.00	13.50	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง
หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อสามารถช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับได้ ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มควบคุม	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนทดลอง	8	119.00	21.00	6*
หลังทดลอง	8	117.50	17.00	

จากตาราง 3 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แสดงว่า การไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่สามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับ ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม
ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn _{diff}	Q.D. _{diff}	U
กลุ่มทดลอง	8	12.50	1.75	2**
กลุ่มควบคุม	8	4.50	2.50	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในทัณฑสถานหญิงกลาง มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดีจำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในทัณฑสถานหญิงกลาง มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน อยู่ในระหว่างพิจารณาคดี จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปลายเปิดของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ในทัณฑสถานหญิงกลาง ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 238 คน มาแยกตามระยะต้องจำ ผู้วิจัยเลือกผู้ต้องขังที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 - 5 เดือน ได้จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี

2. ผู้วิจัยให้เจ้าหน้าที่ของทัณฑสถานหญิงกลาง เป็นผู้เลือกผู้ต้องขังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 2.1 เป็นผู้ต้องขังที่มีสภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยหรือเป็นโรคติดต่อ
- 2.2 เป็นผู้ต้องขังที่สามารถอ่านออกเขียนได้
- 2.3 เป็นผู้ต้องขังที่ไม่ต้องคดีร้ายแรง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัย
- 2.4 เป็นผู้ต้องขังที่มีสุขภาพจิตดี ไม่วิกลจริต

หลังจากนั้นผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest — Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่สร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ๆ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 10.00 น. – 10.50 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ณ สถานพยาบาล ชั้น 2 ในทัณฑสถานหญิงกลาง ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2548 ถึง วันที่ 25 สิงหาคม 2548

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวชุดเดิมอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองของผู้ต้องขังตอบแล้ว มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง หลังจากการได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง หลังจากการได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับลดลงได้ ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับสามารถเรียนรู้การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวได้อย่างเป็นระบบ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด การจำและการรับรู้ และพฤติกรรมการแสดงออก สามารถกำจัดความเครียดทางจิตใจที่ปรากฏออกมาอยู่ตามกล้ามเนื้อภายในส่วนต่างๆ เช่น อากาศปวดศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก หรือเครียดตามบริเวณใบหน้า ตลอดจนการนอนไม่หลับ เป็นต้น (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2536 : 82) หลักการเบื้องต้นของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อยู่ที่ว่า การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อนั่นเอง การฝึกเทคนิคนี้อาจทำได้ยากและใช้เวลานานกว่าจะได้ผลในเบื้องต้น แต่เมื่อผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีทักษะในการปฏิบัติและฝึกซ้อมระยะหนึ่ง เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะสั้นลงทุกที โดยปกติการใช้งานจริงจะใช้เวลา 2 – 3 วินาทีในการทำแต่ละจุด แต่ในครั้งแรกๆ แล้วอาจจะต้องฝึกกันวันละ 20-30 นาทีเป็นอย่างน้อย (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2541 : 11)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดทุกขั้นตอน ฝึกให้ผู้ต้องขังหายใจเข้า หายใจออกอย่างเป็นระบบ เพื่อควบคุมความคิดความรู้สึก และแยกแยะความรู้สึกเกร็งและคลาย และเรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายได้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี และผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับได้ฝึกจากประสบการณ์โดยตรง จนเกิดทักษะและสามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในภายหลังได้

ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทองแท้ ศิลาวา (2536 : 53) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงมากที่สุดตามลำดับ คือ อาการที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิติไทย นัมคณิสร์ (2537 : 85-87) ที่ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลอง พบว่า ในตอนเริ่มต้นโปรแกรมผู้ต้องขังบางคนแสดงอาการเหม่อลอย นั่งกระติกนิ้วมือ มีสีหน้าวิตกกังวล เล่าเรื่องราวของตนเองและร้องไห้ แต่เมื่อได้ทราบหลักการปฏิบัติ ขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทั้ง 15 จุด และทราบประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความสนใจ เอาใจใส่และตั้งใจปฏิบัติตามโปรแกรมได้อย่างดีเยี่ยม โดยในการฝึกปฏิบัตินั้น ผู้วิจัยได้มีการบรรยายประกอบการสาธิต พร้อมทั้งให้กำลังใจในการฝึกแต่ละครั้ง ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับสามารถซักถามข้อสงสัย วิธีปฏิบัติในการฝึกเพื่อให้เกิดผลมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับเกิดความสนใจ กระตือรือร้น ต้องการฝึกให้ได้ด้วยตนเองเพื่อสามารถนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่เกิดขึ้น และจากการสอบถามผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบว่า ผู้ต้องขังหญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง วิตกกังวลหรือคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่กับปัจจุบัน ปล่อยวางและทำใจยอมรับกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น มีความรู้สึกสดชื่น สบายใจขึ้น มีสมาธิขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่าและมีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป ทั้งอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง หัวใจเต้นแรง กิเลสน้อยลง สอดคล้องกับไฮด์และบอร์โคเวค (Heide and Borkovec.1983 : 171 - 182) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยประเมินจากความรู้สึกตื่นตัวของสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับจึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการไม่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่าการไม่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ไม่สามารถทำให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับลดลงได้ ทั้งนี้เพราะ ผู้วิจัยไม่ได้ทำอะไรกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุมเลย จึงทำให้ผู้ต้องขังกลุ่มนี้ยังไม่รู้จักวิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุมคนที่ 1 กับ คนที่ 8 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวหลังทดลองเพิ่มสูงขึ้นมาก ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ทั้ง 2 คนนี้ มีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวก่อนทดลองสูงที่สุดในกลุ่ม อยู่แล้ว และจากการทำแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวหลังทดลอง ผู้ต้องขังยังคงมีสีหน้าแสดงถึงความวิตกกังวล น้ำตาคลอ พุดบ่นคิดถึงครอบครัวมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ ปัจจัยที่แตกต่างกันเฉพาะบุคคลของผู้ต้องขัง คือ ความเป็นอยู่ของครอบครัว รูปคดี สภาพจิตใจ พื้นฐานทางอารมณ์ ความคิดและการรับรู้ และการปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เผชิญ

จากการพูดคุยกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 – 5 เดือน และอยู่ในระหว่างพิจารณาคดีนั้น เป็นกลุ่มผู้ต้องขังในแดนใหม่ที่ต้องเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ได้แก่ ยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานที่ได้ รู้สึกอึดอัด แออัด ไม่สะดวกสบาย สถานที่คับแคบ บางคนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับคดีความ ได้แก่ เกรงว่าจะถูกตัดสินให้ต้องจำนาน (มีตัวเลข) หรือตัดสินให้จำคุกตลอดชีวิต (ตัดตลอด) ซึ่งก่อให้เกิดเป็นความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวได้ คือ คิดถึงบ้าน คิดถึงสามี เป็นห่วงลูก เป็นห่วงพ่อแม่ เกรงว่าจะไม่ได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันอีก ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่า และไม่มีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป แม้ในทัณฑสถานหญิงกลางจะจัดให้มี อาคาร สถานที่อำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ผู้ต้องขังเป็นอย่างดีและเป็นสัดส่วน ทั้งเรือนนอน โรงเลี้ยง สถานพยาบาล ฯลฯ แต่ก็ไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ต้องขังที่เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังจัดกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้ต้องขังได้ทำ เช่น โรงงานประดิษฐ์ดอกไม้ โรงงานตัดเย็บเสื้อผ้า ร้านเสริมสวย โครงการเรือนจำเรือนธรรม โครงการพัฒนาจิตเพื่อชีวิตใหม่ เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมการพัฒนาฟื้นฟูพฤติกรรมนิสัยของกรมราชทัณฑ์ แต่อย่างไรก็ตาม ย่อมมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวเพิ่มขึ้นได้ เช่น การพบญาติ พบทนาย พังการพิจารณาคดี ได้รับข่าวที่ไม่ดีจากทางบ้าน การต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบของทัณฑสถานตลอดเวลา และการขาดอิสรภาพ

นอกจากนี้ ในช่วงที่ผู้วิจัยเข้าไปทำการศึกษาค้นคว้า ในทัณฑสถานหญิงกลางมีการจัดพบญาติอย่างใกล้ชิดเนื่องในวันแม่ ซึ่งผู้ต้องขังที่ได้รับสิทธิ์ให้พบญาติใกล้ชิดนั้น เป็นเฉพาะผู้ต้องขังเด็ดขาดชั้นเยี่ยมเท่านั้น ทำให้ผู้ต้องขังส่วนใหญ่เกิดความคิดถึงและวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมากขึ้น รวมถึงผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อด้วย

ด้วยเหตุนี้ ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ จึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลง

3. ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า การให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการที่ช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับลงได้มากกว่าการไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เพราะ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกควบคุมความคิด ความรู้สึกของร่างกาย ซึ่งผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองได้เรียนรู้อย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน คือ

(1) ก่อนดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับฝึกหายใจอย่างลึกก่อนทุกครั้ง เพื่อให้ผู้ต้องขังฝึกควบคุมการหายใจของตนอย่างเป็นระบบ ได้เรียนรู้วิธีการหายใจก่อนเกร็งกล้ามเนื้อ ขณะเกร็งกล้ามเนื้อ ขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วน และภายหลังการฝึกแต่ละครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกจะต้องมีความรู้สึกนึกคิดหรือมีความใส่ใจต่อลมหายใจเข้า-ออกของตน ซึ่งกระบวนการนี้ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องกระทำอย่างรู้ตัวตลอดระยะเวลาของการฝึก ดังนั้นผู้วิจัยสังเกตพบว่า วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเกิดผลดีในการฝึกอย่างชัดเจนกับผู้ต้องขังที่เคยเข้ารับการฝึกสมาธิมาก่อน

(2) ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด โดยเกร็งกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างเต็มที่ โดยกำหนดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยความคิดเลื่อนลอย ไปในอดีต หรือวิตกกังวลกับเหตุการณ์ในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของโกลสไตน์และโฟ (Goldstein and Fao. 1980 : 62) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้เกิดความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ในขณะที่กล้ามเนื้อตึงและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกตึงเครียดและความรู้สึกผ่อนคลายนี้ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึก เรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย

(3) ให้ผู้ต้องขังเรียนรู้การแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนเกร็งและคลาย ทำให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองรู้ตัวมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ดังที่ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 76 – 85) กล่าวว่า บุคคลที่เกิดความวิตกกังวลมักจะเกร็งกล้ามเนื้อในร่างกายโดยไม่รู้สึกตัวหรือตามความเคยชิน ซึ่งการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างรู้ตัวนี้ถือว่าการฝึกสติในขั้นต้น ยังผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงและทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้ ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกดังกล่าวข้างต้นเลยจึงไม่ทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้

จากการสังเกตของผู้วิจัย ก่อนเริ่มต้นการทดลอง ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีท่าทางกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยในการศึกษาค้นคว้าใกล้เคียงกัน และมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวก่อนการทดลองใกล้เคียงกัน แสดงว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับทั้งสอง

กลุ่มมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่แตกต่างกันก่อนเริ่มการทดลอง แต่เมื่อเริ่มเข้าสู่การทดลองแล้ว ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้น สนใจและให้ความร่วมมือในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี แม้ว่าบางครั้งผู้ต้องขังต้องไปพบญาติ ไปพบทนาย หรือไปศาลเพื่อฟังการพิจารณาคดี ก็ให้ความร่วมมือในการฝึกทุกครั้งเป็นอย่างดี อีกทั้งมีการนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปฝึกปฏิบัติต่อที่เรือนนอน แล้วนำมาพูดคุย ปรีกษากับผู้วิจัยถึงผลการฝึกปฏิบัติที่เกิดขึ้น รวมถึงซักถามข้อสงสัยต่างๆเกี่ยวกับการฝึก ทำให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองมีความเข้าใจ และเรียนรู้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งแตกต่างกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงยังไม่ได้เรียนรู้วิธีการควบคุมความคิด ความรู้สึกต่างๆอย่างเป็นระบบ เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในทัณฑสถานทีก่อให้เกิดความวิตกกังวล ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มนี้ ยังขาดการควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย อาจปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย ขาดความนึกคิดอย่างรู้ตัว จึงยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึก และยังไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่เกิดขึ้นของตนเองได้

นอกจากนี้ การจัดพบญาติอย่างใกล้ชิดเนื่องในวันแม่ในทัณฑสถานหญิงกลาง อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ที่ไม่มีสิทธิ์พบญาติใกล้ชิด เกิดความคิดถึงและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวมากขึ้น รวมทั้งผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย แต่เป็นเพราะผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ถึงวิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ด้วยตนเองแล้ว สามารถนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่เกิดขึ้นได้ จึงทำให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลง ส่วนผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจยังไม่รู้จักวิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง จึงทำให้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวไม่ลดลง

ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 51) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ หุสดี หนังสือ (2542 : 76) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้วยเหตุนี้ ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวน้อยกว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่จะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย หลักการ กระบวนการ และลำดับขั้นตอนต่างๆให้เข้าใจ และควรมีประสบการณ์ในการฝึก หรือทักษะก่อนที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้เพื่อที่จะสามารถให้คำอธิบายและแนะนำได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ควรมีบุคลิกภาพที่อ่อนโยน ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์เย็น แต่มีความกระตือรือร้น และเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีความสามารถในการใช้น้ำเสียงอย่างนุ่มนวล เยือกเย็น ในการปฏิบัติ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความรู้สึกสงบและผ่อนคลายได้อย่างแท้จริง อีกทั้งควรมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมในการฝึก เพื่อที่จะสามารถชี้แนะได้อย่างถูกต้อง

1.2 ไม่ควรฝึกในขณะที่หิวหรืออิ่ม ง่วงนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ออกกำลังกายมาใหม่ๆ หรือเมื่อรู้สึกอ่อนล้าจนเกินไป มีอาการมีนศีรษะอันเนื่องมาจากการดื่มสุราหรือรับประทานยา เจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวอันเป็นโรคที่มีสาเหตุจากทางกาย เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น

1.3 สถานที่ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควรมีอากาศถ่ายเท มีบรรยากาศเงียบสงบ มากกว่าบรรยากาศที่อึกทึก และมีเสียงรบกวน เพราะจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสมาธิในการมุ่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่ทำการผ่อนคลาย และแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายได้อย่างชัดเจน จึงไม่ควรมีสิ่งรบกวนภายนอกมาดึงดูดความสนใจ หรือทำลายสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก

1.4 จากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับได้ ดังนั้น ควรมีการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้คุม นักสังคมสงเคราะห์ ที่ปฏิบัติงานในเรือนจำและทัณฑสถานต่างๆของกรมราชทัณฑ์ ให้มีความสามารถในการนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ภายหลังการทดลอง ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน เพื่อติดตามว่าผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อยังคงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลงอยู่หรือไม่

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในด้านอื่นๆของผู้ต้องขัง เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับคดีความ ความวิตกกังวลในการปรับตัวต่อการใช้ชีวิตในทัณฑสถาน ความวิตกกังวลภายหลังพ้นโทษ เป็นต้น เพราะผู้ต้องขังเป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในหลายๆด้าน

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยโดยการนำเทคนิคทางจิตวิทยาอื่นๆ ที่สามารถลดความวิตกกังวลได้ เช่น การใช้สถานการณ์จำลอง การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การให้คำปรึกษา เป็นต้น

2.4 ควรมีการศึกษาวิจัยโดยการนำการฝึกฝนคลายกล้ำมเนื้อไปใช้กับผู้ต้องขัง และนักโทษกลุ่มอื่น เช่น ผู้ต้องขังระหว่างอุทธรณ์ นักโทษเด็ดขาด (คดีสิ้นสุดแล้ว) หรือนักโทษประหารชีวิต เป็นต้น ในทัณฑสถานหญิงกลาง หรือ ทัณฑสถานและเรือนจำต่างๆของกรมราชทัณฑ์

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กสิณา บุญแสง.(2544). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี กรุงเทพมหานคร.ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา เหมะรัต.(2541). ผลของการให้คำปรึกษาแบบนำทางควบคู่กับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจำหน่ายของผู้ป่วยจิตเภทในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จวน คงแก้ว.(2541). การศึกษาความคิดเห็นของผู้ต้องขังเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมจิตตภาวนาในเรือนจำและทัณฑสถานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.ปริญญาโท กศ.ม.(การศึกษาผู้ใหญ่) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี.(2543). ชีวิตและการรู้จักตนเอง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ 5.
- จุฬาลักษณ์ ลิทธิจางค์.(2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการกระทำผิดฐานพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษของผู้ต้องขังเรือนจำกลางคลองเปรม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จำลอง ดิษยวณิช, พร้มเพรา ดิษยวณิช.(2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์,พิมพ์ครั้งที่ 1.
- ชูதிய ปานปรีชา.(2529). “ความเครียด” จิตวิทยาทั่วไป.นนทบุรี :มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล.(2532). ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตวิธส์ สุขป้อม.(2545). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร.ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ทองแท้ ศิลาขาว.(2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวิรัตน์ นาคเทียม.(2530). ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้ต้องขัง. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีโพธิ์.(2533). สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : โอเอพริ้นติงค์เฮาส์.

- นัทธี จิตสว่าง.(2546). โปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนพงศ์การพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ 1.
- นัยนา รัตนมาศทิพย์.(2531). ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา.วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- นัยดา พงศ์พานานาญเวช.(2535).ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิติไทย นัมคณิศรณ.(2537). การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี.ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยดา ชื่นครุฑ.(2546).การใช้กิจกรรมเพื่อปรับอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลจากการพรากจากและความผูกพันต่อบุตรของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- ประสาธ อิศรปริดา.(2523). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ประเสริฐ เมฆมณี.(2523). หลักทฤษฎีวิทยา. กรุงเทพฯ : บริษัท บพิศการพิมพ์ จำกัด.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.(2534). “ทักษะการให้คำปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ” เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น.นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มุสดี หนังสือ .(2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร.ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เผด็จ หิรัญรอด.(2538). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังในทัศนสถานบำบัดพิเศษบางเขน กรุงเทพมหานคร.ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์.(2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์.(2540). จิตวิทยาครอบครัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาจุฬิ ใหมคำ.(2546). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

- โรงเรียนประชากรชาวบราซิล เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร.ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งยง ยุทธศักดิ์.(2539).พฤติกรรมทางสังคมของเด็กที่มีลักษณะครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน.ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ.(2528).หลักการวิจัยทางการศึกษา.กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพร จำกัด.
- _____. (2531).หลักการวิจัยทางการศึกษา.กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพร จำกัด.
- ละเอียด ชูประยูร.(2524). วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง : ความรู้สำหรับชาวธรรม เล่ม 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม.(2527). จิตวิทยาพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว การพิมพ์.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์
- _____. (2532).เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัทการพิมพ์ ศติลักษณ์ เจริญสมประสงค์.(2537). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี.ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมพิศ ไชยคำ. (2529). ความสำนึกในความผิดและความคาดหวังในอนาคตของนักโทษในเรือนจำ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สืบสาย บุญวีรบุตร.(2541). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สายพิน ศุภพถมงคล.(2543). คู่กับ คน อำนาจและการต่อต้านขัดขืน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวิทย์ อังทอง.(2539). การศึกษาแนวโน้มเกี่ยวกับการจัดการศึกษาผู้ใหญ่สำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน.ปริญญาโท กศ.ม.(การศึกษาผู้ใหญ่) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- แสงเดือน โควิบูลย์ชัย.(2545). ผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคมของพนักงาน บริษัท โตโยต้าตราด จำกัด จังหวัดตราด.ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาทิตย์ โพนทอง.(2535). การศึกษากิจกรรมเพื่อการพัฒนาผู้ต้องขังตามแผนงานอบรมฟื้นฟูผู้ต้องขังกรมราชทัณฑ์.ปริญญาโท กศ.ม.(การบริหารการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ไอแซก เอ็ม มาร์ก.(2538). วิธีเอาชนะความกลัว. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์,พิมพ์ครั้งที่ 1.

- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. (1982). *A Behavioral Approach to The Management of Stress*. London : John Wiley and Sons.
- Borkovec, T.D. (1982, November). "Insomnia," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 50(1) : 880 – 895.
- Cautela, J.R. and J. Groden. (1978). *Relaxation*. Illinois : Research Press Company.
- Chesney, M.A. and J.L. Shelton. (1976). "A Comparison of Muscle Relaxation and Electromyogram Biofeedback Treatments to Muscle Contraction Headache," *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*. 2(7) : 221 – 225.
- Coleman, Steven Robert. (1990, December). "Effect of Progressive Muscle Relaxation and Meditation on State Anxiety in Disturbed Children and Adolescent," *Dissertation Abstracts International*. 51(6) : 3125B.
- Cox, H. Richard. (1985). *Sport Psychology Concept and Applications*. Se. Ed. Wm.C. Brown Publishers.
- Endler, Norman S. and Jean Edward. (1982). "Stress and Personality," *In Handbook of Stress*. New York : The Free Press.
- Epstein, Seymour. (1972). "The Nature of Anxiety," *in Anxiety : Current Trend in Theory and Research Volume II*. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press.
- Goldstein A. and B.F. Fao. (1980). *Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide*. New York : John Wiley and Sons.
- Grace, H.K. (1981). *Mental Health Nursing : A Socio-Psychological Approach*. 2nd ed. London : W.C. Brown Co.
- Groen, J.J. (1975). "The Measurement of Emotion and Arousing in The Clinical Physiological Laboratory in Medical Practice." *in Emotion Theory Parameters and Measurement*. New York : Raven Press.
- Heide, J.F. and T.D. Borkovec. (1983, June). "Relaxation – In Induce Anxiety : Paradoxical Anxiety Enhancement Due to Relaxation Train," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 51 : 171 – 182.
- Herbert, Conduct. (1978). *Disorder of Childhood and Adolescent Behavioural Approach to Assessment And Treatment*. New York : John Wiley and Son.
- Jacobson, Edmund. (1962). *You Must Relax*. New York : McGraw-Hill.
- Kenny, P.J. (1982, December). "The Influence of Relaxation on Aggressive Behavior of Mental Retarded Adults," *Dissertation Abstracts International*. 49(10) : 2971A.
- Kiselica, Mark Smyth. (1988, April). "Anxiety Management Primary Prevention Program for

- Lance, James W. (1982). *Mechanism and Management of Headach*. 4th ed .London : Butterworth Scientific.
- Mareness, Dorothy A. (1982). *Essential of Psychiatric Nursing*. 1st ed. St. Louis : The C.V. Mosby Co.
- Rycroff, Charles.(1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmondsworth. Penguin Book.
- Speilberger,C.D.,Gorsuch,R.L. and Lushens,R.E.(1970). *STAI Manual*. p.3 Callifornia : Consulting Psychologists Press.
- Speilberger, C.D. and Weitz,H. (1977,October.). " Improving the Academic Performance of a Anxious College Freshmen : A Group Counseling Approach to the Prevention of Under Achievement," *Psychological Monographic*.78 (13): 590.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

จดหมายขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/ค ๒๕5

วันที่ ๑๑ มิถุนายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาว บุญแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ พัฒตสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ เจริญ ภิรมย์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และ อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว และโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาว บุญแสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/ 4704

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 มิถุนายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาว นฤแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทักษสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทักษสถานธนบุรีที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1-5 เดือนอยู่ในระหว่างสอบสวน หรือพิจารณาคดี จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาว นฤแสง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-4314738



ที่ ศธ 0519.12/ 4704

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 มิถุนายน 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอเสนอการวิจัย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวบุญแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อใช้โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ที่มีระยะต้องจำมาแล้ว 1 – 5 เดือนอยู่ในระหว่างสอบสวน หรือพิจารณาคดี และตอบแบบสอบถามผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ณ ทณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวบุญแสง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-4314738

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับและผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับด้วยกัน 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับทราบวัตถุประสงค์และเข้าใจโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทราบประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับทราบตารางกำหนดการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับแนะนำตนเอง จากนั้นผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับโดยการพูดคุยซักถามและเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังแสดงความคิดเห็น 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. ผู้วิจัยชี้แจงตารางกำหนดการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับเข้าใจ ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก	1. ตารางกำหนดการฝึก
2-3	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ด้านร่างกาย	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกครั้งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก <u>ขั้นที่ 2</u> ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน	
4-6	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกครั้งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก <u>ขั้นที่ 2</u> ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน	

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	
7-9	ความวิตกกังวล เกี่ยวกับ ครอบครัวด้าน ความคิด การจำ และการรับรู้	เพื่อลดความวิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัวด้าน ความคิด การจำและการรับรู้	โดยขั้นแรกให้ค่อยๆเกร็ง กล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ ไม่ให้ถึงกับเคล็ด แล้วเกร็งไว้ สักครู່เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นใน กล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลาย ออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึก ว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่าง แท้จริง เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึง	
10-11	ความวิตกกังวล เกี่ยวกับ ครอบครัวด้าน พฤติกรรม การ แสดงออก	เพื่อลดความวิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัวด้าน พฤติกรรม การแสดงออก	ความรู้สึกลบจากการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ในการฝึกการเกร็งและ คลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้า ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่ เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้ อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำกรผ่อนคลายใน แต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และ หายใจออกยาวๆ 1- 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเอง มากขึ้น และสามารถผ่อนคลาย ความคิดความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง <u>ขั้นที่ 3</u> ภายหลังจากการฝึก ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง สรุปวิธีการฝึกผ่อนคลาย	

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			กล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง นำวิธีการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกชั้น ที่ 1 และชั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ครอบครัว เพื่อลดอาการความ วิตกกังวลต่างๆที่เกิดขึ้น	
12	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อทบทวนและสรุป วิธีการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตก กังวลเกี่ยวกับครอบครัวของ ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับอย่าง เป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ 2.เพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงแดน แรกรับบอกประโยชน์ของ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ ด้วยตนเอง	1.ให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ สรุปวิธีการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนตั้งแต่ ต้นจนจบ 2.ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิงแดน แรกรับบอกประโยชน์ของการ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ต้องขัง หญิงแดนแรกรับที่ให้ความ ร่วมมือในการทดลองและ กล่าวปิดการทดลอง	

- หมายเหตุ 1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ผู้วิจัยจะไม่ฝึกกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีสภาพ
ร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก ได้แก่ ความรู้สึกหิวหรืออิ่มเกินไป เนื่องจากการ
ทำงาน รู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับและผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับด้วยกัน
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับทราบวัตถุประสงค์และเข้าใจโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และทราบประโยชน์ของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับทราบตารางกำหนดการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับแนะนำตนเอง จากนั้นผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับโดยการพูดคุยซักถาม และเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับแสดงความคิดเห็น
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว สาเหตุของความวิตกกังวล ระดับของความวิตกกังวล อาการต่างๆของความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ
3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึก อธิบายโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่า การฝึกฝนจะเกิดการพัฒนาเมื่อนำไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง
4. ผู้วิจัยชี้แจงตารางกำหนดการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับได้เข้าใจอย่างถูกต้อง ตลอดระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การสนทนาแสดงความคิดเห็นและการซักถามข้อสงสัยต่างๆของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 2</u>	เวลา 50 นาที
<u>หัวข้อเรื่อง</u>	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง และปวดเมื่อยตามร่างกาย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง และปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆ คลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักคู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเกร็งโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกร็งไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่มองนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักคู่

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกร็ง โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักคู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกร็ง โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกร็ง โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกร็งมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกร็งที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักคู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกร็ง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักคู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆ เพิ่มความเกร็งไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้ค้อยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณโหนก และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการ ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง และปวดเมื่อยตามร่างกาย

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
2. สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง และปวดเมื่อยตามร่างกาย

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ซิพจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ซิพจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว่ ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเกร็งโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกร็งไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่อึดหรือแบ่น้วนจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกร็ง โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกร็ง โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกร็ง โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกร็งมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกร็งที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกร็ง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเกร็งไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอลึกๆ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยัม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ซึ่พจนเด่นเร็ว หายใจเร็วและแรง

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
2. สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านร่างกาย เกี่ยวกับอาการใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ซึ่พจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 4</u>	เวลา 50 นาที
<u>หัวข้อเรื่อง</u>	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ กระวนกระวายใจ
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ กระวนกระวายใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้อึดอัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วยเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักคู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อและนิ้วมือเกร็งโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกร็งไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบนิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักคู่

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกร็ง โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักคู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกร็ง โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกร็ง โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกร็งมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกร็งที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักคู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกร็ง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักคู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆ เพิ่มความเกร็งไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้ค้อยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นดันน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ กระวนกระวายใจ

การประเมินผล

- 1.สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
- 2.สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
- 3.สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ ไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ กระวนกระวายใจ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ท้อแท้
วัตถุประสงค์ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด
 ท้อแท้

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักคู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเครียดโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ใหม่อีกนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักคู่

5.แขน เลื่อนความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักคู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกหัวไหล่หรือข้อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักคู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาตบท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักคู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้ค้อยู่ในลักษณะตั้งตรง ไข่ม่มือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงดันพอๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ไข่มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มน และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลิ้มตาขึ้นอย่างช้า

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ท้อแท้

การประเมินผล

- 1.สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
- 2.สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
- 3.สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ท้อแท้

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีมากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเครียดโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

5.แขน เลื่อนความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุดพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมอดอยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่างทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรง

ด้านพองกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักรู้ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลิ้มดื่มน้ำอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
2. สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านอารมณ์ หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 7</u>	เวลา 50 นาที
<u>หัวข้อเรื่อง</u>	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ ลืมง่าย สับสน ขาดสมาธิ
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ ลืมง่าย สับสน ขาดสมาธิ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักคู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเกรียดโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกรียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกรียดมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่อึดหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักคู่

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกรียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักคู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกรียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกรียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกรียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกรียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักคู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกรียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักคู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนแอ ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเกรียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้ค้อยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นดันหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ที่บริเวณคอสักรู้ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการนูนแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลิ้มด้าขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ ลืมง่าย สับสน ขาดสมาธิ

การประเมินผล

1.สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน

2.สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ

3.สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ ลึ้มง่าย สับสน ขาดสมาธิ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 8</u>	เวลา 50 นาที
<u>หัวข้อเรื่อง</u>	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ ย้าคิดย้าทำ การรับรู้ผิดพลาด
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับ อาการ ย้าคิดย้าทำ การรับรู้ผิดพลาด

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครั้ง

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเกร็งโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกร็งไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถอนนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครั้ง

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกร็ง โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครั้ง

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกร็ง โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกร็ง โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามดึงคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกร็งมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกร็งที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครั้ง

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกร็ง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมอดอยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครั้ง

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นดันน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยืม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณโหนก และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลิ้มด้าขึ้นอย่างช้า

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการย้ำคิดย้ำทำและการรับรู้ผิดพลาด

การประเมินผล

- 1.สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
- 2.สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
- 3.สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ ย้ำคิดย้ำทำ การรับรู้ผิดพลาด

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 9</u>	เวลา 50 นาที
<u>หัวข้อเรื่อง</u>	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการ มีแนวโน้มไปในทางลดคุณค่าตนเอง
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับ อาการมีแนวโน้มไปในทางลดคุณค่าตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้เกิดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวตนเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อและนิ้วมือเครียดโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนั้นจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ไข่มือกทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มักล้าเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเหยียดเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลิ้มตาขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการมีแนวโน้มไปในทางลดคุณค่าตนเอง

การประเมินผล

- 1.สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
- 2.สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
- 3.สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านความคิด การจำและการรับรู้ เกี่ยวกับอาการมีแนวโน้มไปในทางลดคุณค่าตนเอง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 10</u>	เวลา 50 นาที
<u>หัวข้อเรื่อง</u>	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมการแสดงออก เกี่ยวกับอาการ ไม่อยู่นิ่ง ลูกลี้ลุลน กระสับกระส่าย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมการแสดงออก เกี่ยวกับอาการ ไม่อยู่นิ่ง ลูกลี้ลุลน กระสับกระส่าย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งอเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีมากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

ลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครั้ง

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเกรียดโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกรียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกรียดมากพอแล้วจึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่เกร็งนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครั้ง

5.แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกรียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครั้ง

6.ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกรียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกรียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุดพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกรียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกรียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครั้ง

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกรียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครั้ง

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆเพิ่มความเกรียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอบูในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพ่วงกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอลึกครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลอຍให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ด้านพฤติกรรมกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับอาการ ไม่อยู่หนึ่ง ลูกสี่ลูกจนกระสับกระส่าย

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
2. สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมการแสดงออก เกี่ยวกับอาการ ไม่อยู่นิ่ง ลุกลี้ลุกนอน กระสับกระส่าย

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 11 เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับอาการถอยหนี
เหม่อลอย ถอนตัวจากเหตุการณ์

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับอาการ
ถอยหนี เหม่อลอย ถอนตัวจากเหตุการณ์

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังฝึกการหายใจยาวๆทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยชั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้อึดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ต้องขังรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย จากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ ให้ผู้ต้องขังแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ต้องขังเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ควบคุมความคิด ความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำการผ่อนคลายในแต่ละส่วน ให้หายใจเข้า และหายใจออกยาวๆ 1 – 2 ครั้ง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ตัวเองมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อยๆคลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

2.น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยการยกส้นเท้าขึ้นกดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้วจึงคลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วยเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3.หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสอง

สิ่งที่พินในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครั้ง

4.มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเกร็งโดยการกำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกร็งไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม้องนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้รู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครั้ง

5.แขน เลื่อนความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกร็ง โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว จนหน้าแขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครั้ง

6.ต้นแขน เลื่อนความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกร็ง โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ

7.หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกร็ง โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเกร็งมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่นับกับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกร็งที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

8.หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครั้ง

9.หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเกร็ง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเกร็งมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครั้ง

10.คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนแอ ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆ เพิ่มความเกร็งไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้

คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ไข่ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคาง ที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆพร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน

11.หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

12.คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

13.ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆกระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆเพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิทแน่นพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆเพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

14.แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยัม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

15.ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หายใจลึกๆสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆลิ้มด้าขึ้นอย่างช้า

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้รับในการฝึกขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับอาการ ถอยหนี เหม่อลอย ถอนตัวจากเหตุการณ์

การประเมินผล

- 1.สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ ขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 15 จุด ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบตามขั้นตอน
- 2.สังเกตการควบคุมการหายใจ การควบคุมความคิดความรู้สึกให้อยู่ ณ จุดที่ทำการผ่อนคลายของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ
- 3.สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวด้านพฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับอาการถอยหนี เหม่อลอย ถอนตัวจากเหตุการณ์

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง ปัจฉินิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับ อย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากการสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การบอกประโยชน์ที่ได้รับ และการมีส่วนร่วมของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับที่เข้าร่วมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ภาพประกอบ 2 แสดงการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆในโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



1. เท้า



2. น่อง



3. หน้าขา



4. มือ



5. แขน



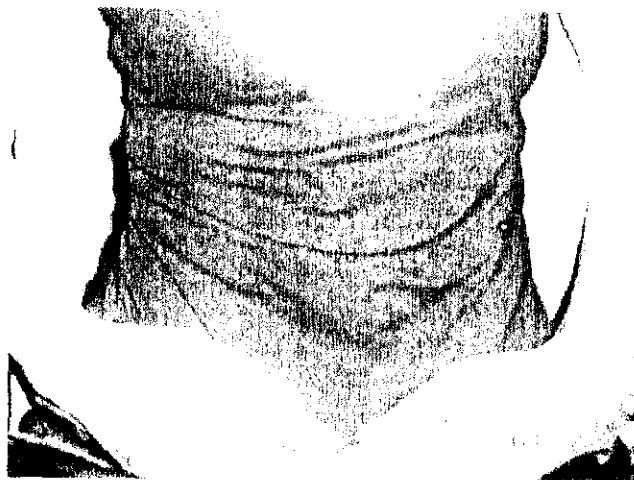
6. ต้นแขน



7. 1993



8. 1993



9-11-11



10-11-11

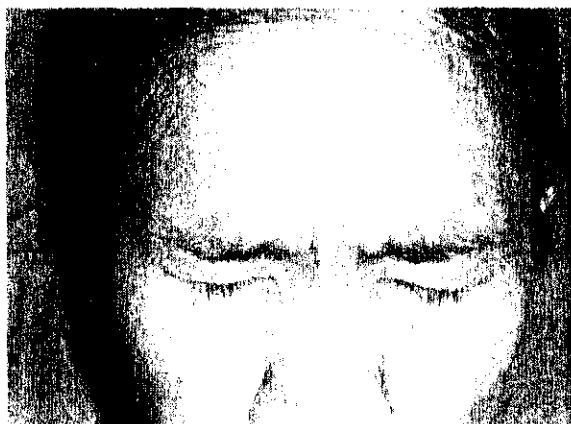
01/11/2011



(1) (1) (1) (1) (1)



(1) (1) (1) (1) (1)



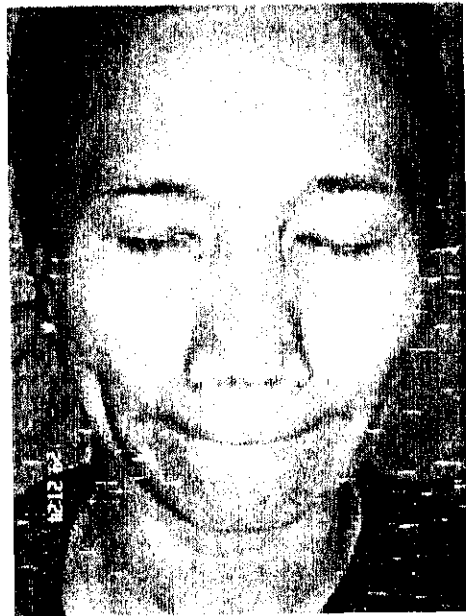
12. 611



13. 611



11 07/01



15 01/01

แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

คำชี้แจง จงอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาให้ตรงกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านมากที่สุด
 โดยทำเครื่องหมาย $\sqrt$ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้าง ไม่ตรงบ้าง
จริงน้อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย
จริงน้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บาง ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง ที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ เมื่อนึกถึงหน้าสมาชิกในครอบครัว					
2	ข้าพเจ้าคิดว่า เมื่ออยู่ในนี้ไม่สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้					
3	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมของทัศนสถานเสมอ					
4	ข้าพเจ้ากลัวว่าสามี(คนรัก)จะไปมีภรรยา(แฟน)ใหม่					
5	เมื่อคิดถึงสภาพของสมาชิกในครอบครัวมากๆ ข้าพเจ้ามักสับสนทำอะไรไม่ถูก					
6	ข้าพเจ้าไม่ซึมเศร้า เมื่อรู้สึกกังวลถึงอนาคตของ สมาชิกในครอบครัว					
7	เมื่อคิดถึงครอบครัว ข้าพเจ้านิ่งเฉย ไม่อยากทำอะไร					
8	ข้าพเจ้ามักมีอาการปวดศีรษะ เพราะคิดมากเรื่อง สมาชิกในครอบครัว					
9	เมื่อคิดถึงสมาชิกในครอบครัวข้าพเจ้ารู้สึกปกติดี ไม่มีอาการปวดหลัง					
10	ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองทำงานในโรงงานของทัศนสถานได้ไม่ดี					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บาง ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง ที่สุด
11	ข้าพเจ้ามีอาการกระสับกระส่าย เมื่อเป็นห่วงสมาชิกในครอบครัว					
12	เมื่อคิดถึงพ่อแม่ ข้าพเจ้ามักรู้สึกใจสั่น					
13	ข้าพเจ้ามักแยกตัวออกจากกลุ่ม ไม่คุยกับคนอื่น เมื่อคิดถึงสมาชิกในครอบครัว					
14	ข้าพเจ้าไม่ปวดศีรษะ แม้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของ สมาชิกในครอบครัว					
15	ข้าพเจ้าไม่มีอาการแน่นหน้าอก แม้จะห่วงสมาชิกในครอบครัว					
16	เมื่อวิตกกังวลถึงครอบครัว ข้าพเจ้ามักย่ำคิดย้ำทำเรื่องเดิมอยู่เสมอ					
17	เมื่อคิดถึงสมาชิกในครอบครัว ข้าพเจ้ามักกลุกลุกนอน อยากทำอะไรสักอย่าง					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย เป็นปกติดี แม้ต้องอยู่ห่างจากสมาชิกในครอบครัว					
19	ข้าพเจ้ามักเหม่อลอย เมื่อคิดถึงภาระเรื่องเงินทองของครอบครัว					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเอง หายใจเร็วและแรง ทุกครั้งที่คิดเป็นห่วงสมาชิกในครอบครัว					
21	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองทำงานในทัศนสถานได้ดี					
22	ทั้งๆที่กลัวว่าพ่อแม่ที่แก่ชราแล้ว อาจเจ็บป่วย แต่หัวใจของข้าพเจ้ายังคงเต้นเป็นปกติ					
23	ข้าพเจ้าสับสน จนรับรู้เรื่องราวต่างๆได้ไม่ดี เพราะห่วงสมาชิกในครอบครัว					
24	ข้าพเจ้ามีสีหน้ายิ้มแย้ม สบายใจดี แม้จะห่วงสมาชิกในครอบครัว					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บาง ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง ที่สุด
25	ข้าพเจ้ามีมนุษยสัมพันธ์ดีกับผู้คุม					
26	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำให้จดจ่อกับงานได้ เพราะคิดถึงสมาชิกในครอบครัว					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจ เพราะกลัวว่าไม่มีคนดูแล สมาชิกในครอบครัว					
28	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด เมื่อคิดถึงสมาชิกในครอบครัว					
29	เมื่อคิดว่าพ่อแม่อาจป่วย ไม่มีคนดูแล ข้าพเจ้ามักแสดง อาการกระสับกระส่าย					
30	ข้าพเจ้าไม่มีอาการปวดคอ เมื่อคิดถึงเรื่องในครอบครัว					
31	ข้าพเจ้าไม่กระวนกระวายใจเลย เมื่อนึกถึงความอบอุ่นของ ครอบครัว					
32	ข้าพเจ้าใจสั่นทุกครั้ง ที่คิดว่าสามี(คนรัก)คงต้องไปมีภรรยา (แฟน)ใหม่					
33	ข้าพเจ้ามีอารมณ์ดี ไม่โกรธ เมื่อคิดถึงสมาชิกในครอบครัว					
34	ข้าพเจ้ามีอาการปกติ หายใจได้ดี แม้กลัวว่าสมาชิกใน ครอบครัวไม่มีเงินใช้					
35	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดที่ไม่ได้พบหน้าสมาชิกในครอบครัว					
36	แม้จะเป็นห่วงพ่อแม่ แต่ความคิดของข้าพเจ้าก็ไม่สับสน					
37	ข้าพเจ้าไม่มีอาการกระสับกระส่าย ทั้งๆที่ไม่ได้พบสมาชิก ในครอบครัวเป็นเวลานาน					
38	แม้กังวลถึงสภาพครอบครัว ข้าพเจ้าก็ทำได้ และหายใจ เป็นปกติดี					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บาง ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง ที่สุด
39	เมื่อนึกถึงพ่อแม่ที่แก่ชราแล้ว กลัวว่าไม่มีใครดูแล ทำให้ชีวิตของข้าพเจ้าเด่นแรง					
40	ข้าพเจ้ามีสมาธิในการทำงานดี แม้จะคิดห้วงสมาธิใน ครอบครัว					
41	ข้าพเจ้าหวาดหวั่นว่า จะไม่มีคนดูแลพ่อแม่					
42	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆของทัศนสถานได้ดี					
43	ข้าพเจ้าลืมนง่าย ถ้าคิดถึงเรื่องในครอบครัว					

ภาคผนวก ค

คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อและค่าความเชื่อมั่นของ
แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว
ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ(t) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ(t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ(t)
1	4.763	23	2.709
2	2.179	24	4.907
3	2.384	25	3.612
4	2.179	26	3.603
5	3.122	27	3.612
6	3.618	28	2.64
7	4.753	29	2.382
8	11.489	30	2.179
9	2.179	31	5.543
10	4.919	32	2.57
11	3.479	33	2.449
12	2.862	34	4.099
13	6.142	35	3.064
14	2.931	36	3.434
15	2.539	37	2.206
16	3.787	38	6.501
17	6.928	39	3.615
18	3.569	40	3.328
19	2.179	41	2.179
20	4.599	42	3.667
21	3.873	43	2.179
22	5.468		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .9405

ตาราง 6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ต้องขัง หญิงแดน แรกรับ กลุ่มทดลอง คนที่	คะแนนความวิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัว			อันดับ	
	ทดสอบก่อน	ทดสอบหลัง	ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัว	R'	R
1	96	89	7	+2.5	0
2	123	94	29	+8	0
3	136	121	15	+7	0
4	120	111	9	+4	0
5	111	98	13	+5	0
6	144	130	14	+6	0
7	124	117	7	+2.5	0
8	154	143	5	+1	0
รวม				$\sum R' = 36$	$\sum R = 0$

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ต้องขัง หญิงแดน แรกรับ กลุ่มควบคุม คนที่	คะแนนความวิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัว			อันดับ	
	ทดสอบก่อน	ทดสอบหลัง	ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัว	R'	R'
1	167	179	-22	-	2
2	109	108	1	+1	-
3	134	128	6	+5	-
4	92	94	-2	-	3
5	107	102	5	+3.5	-
6	129	127	2	+2	-
7	92	87	5	+3.5	-
8	138	165	-27	-	1
รวม				$\sum R' = 15$	$\sum R = 6$

$$T = 6^*$$

ตาราง 8 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวระหว่างผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และผู้ต้องขังหญิงแดนแรกรับกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ต้องขัง หญิงแดน แรกรับ คนที่	คะแนนความ วิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัวของกลุ่มทดลอง				คะแนนความ วิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัวของกลุ่มควบคุม			
	ทดสอบ ก่อน	ทดสอบ หลัง	ผลต่างของ คะแนนความ วิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัว	อันดับ	ทดสอบ ก่อน	ทดสอบ หลัง	ผลต่างของ คะแนนความ วิตกกังวล เกี่ยวกับครอบครัว	อันดับ
1	96	89	7	10.5	167	179	-22	2
2	123	94	29	16	109	108	1	4
3	136	121	15	15	134	128	6	9
4	120	111	9	12	92	94	-2	3
5	111	98	13	13	107	102	5	7
6	144	130	14	14	129	127	2	5
7	124	117	7	10.5	92	87	5	7
8	154	149	5	7	138	165	-27	1

$$R_1 = 98$$

$$R_2 = 38$$

$$U = 2^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางศิริยา บุญแสง
วัน เดือน ปีเกิด	9 มิถุนายน 2516
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	108/651 หมู่บ้านคงไทย หมู่ 7 สะพานใหม่ ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220 โทร.02-972-4917 , 01-431-4738
ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน	ครูสอนศิลปะเด็ก ศูนย์ศิลปะบ้านรักศิลป์ ครูสอนศิลปะเด็ก ศูนย์ Kidz Club และรับสอนศิลปะทั่วไป
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2533	มัธยมศึกษาตอนปลาย (แผนกอังกฤษ-ฝรั่งเศส) โรงเรียนสายน้ำผึ้ง กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2539	ศิลปบัณฑิต (จิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์) มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2548	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร