

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกรัตน์ สุธงคะ. สุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งและปอดเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล. 2524.
- กานดา พูนลาภทวี. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : พิสิทธ์เซ็นเตอร์การพิมพ์,
2530.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย. คู่มือการพิมพ์วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- เจริญ สมวงษ์ศิริ. การใช้ยารักษาความวิตกกังวล. กรุงเทพมหานคร : สภาวิชาการพิมพ์,
2526.
- ใจรัตน์ ศุภกุล. ผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการคลื่นไส้ และอาเจียนในผู้
ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ทัสสนี นุชประยูร และ เต็มศรี ชำนิจารกิจ, บรรณาธิการ. การวิจัยชุมชนทางการแพทย์.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- ประคอง รังคลีรี และคณะ. ลักษณะอารมณ์และความคาดหวังของผู้ป่วยโรคมะเร็ง.
วารสารโรคมะเร็ง 11 (กรกฎาคม-กันยายน 2528) : 125.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. อารมณ์ของผู้ป่วยมะเร็ง. วารสารโรคมะเร็ง 15 (มกราคม-
มีนาคม 2532) : 167-169.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. เอกสารการสอนวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.
กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- พรทิพย์ จิตรธร, กิติมา สุธีธร และสุกัญญา วิบูลย์พานิช. งานสังคมสงเคราะห์ทาง
การแพทย์กับโรคมะเร็ง. ใน สมเกียรติ ศรีสุพรรณดิฐ (บรรณาธิการ),
มะเร็งวิทยานรีเวช รามาธิบดี. หน้า 463-466. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ อาร์ ดี พี, 2531.
- พยอม อิงคตานุกุลณ์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพมหานคร : ไทศาลศิลป์การพิมพ์, 2526.
- พิเชฐ อุดมรัตน์. Panic and Generalized Anxiety Disorders. ใน ไพรัตน์
พฤษชาติคุณากร (บรรณาธิการ), จิตเวชศาสตร์. หน้า 567-574. เชียงใหม่ :
ธนบรรณการพิมพ์, 2533.
- เพ็ญแข พิทักษ์ไพรวรรณ, พิสิษฐ์ พันธุมจินดา และวรัญ วรมนตรี. การสำรวจหามะเร็ง
ระยะเริ่มแรกของปากมดลูกในชนบทไทย. วารสารโรคมะเร็ง 14 (ตุลาคม-
ธันวาคม 2531) : 170

เยาวลักษณ์ ภมรประวัติ และสมเกียรติ ศรีสุพรรณศิริ. Gynecologic oncology.

กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสูติศาสตร์สูติเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

รุ่งทิพย์ จามรมาน. ผลของการผ่อนคลายต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่อง
ท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

วรรณเพ็ญ เบ็ญจชัย. มะเร็งปากมดลูก. ใน เทวรินทร์ โกสิยตระกูล (บรรณาธิการ),
มะเร็งปากมดลูก. หน้า 8-12. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟาร์มาเดสีย
คาร์ไล เออร์บา, 2529.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท เอียร์บูคพับลิชเชอร์, 2528.

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, กอง. สถิติการป่วยด้วยโรคมะเร็ง พ.ศ. 2533. กรุงเทพ
มหานคร: สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, 2535.

สันต์ ทัดธีรัตน์. จิตวิทยาในผู้ป่วยมะเร็ง. บทความการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง
การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น, 2528.

สมเกียรติ ศรีสุพรรณศิริ. มะเร็งวิทยานรีเวช รามาธิบดี. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ อาร์ ดี พี, 2531.

สมจิต ทนุเจริญกุล, บุญจันทร์ วงศ์สุนพรัตน์ และทิพากร วงศ์หงษ์กุล. ตัวแทนความ
รู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วยในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา. ใน กำหนดการ
ประชุมวิชาการและบทความวิชาการประชุมวิชาการโรคมะเร็งแห่งชาติ ครั้งที่ 2
12-14 ธันวาคม 2533.

สมบัติ ตาบัญญา. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา,
2526.

สมหมาย อุดสุวรรณ. นรีเวชวิทยา. โครงการตำรา-ศิริราช พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, 2527.

สายพิณ ตั้งครุฑ. การใช้รังสีรักษาในมะเร็งปากมดลูก. ในเทวินทร์ โกลีย์ตระกูล
(บรรณาธิการ), มะเร็งปากมดลูก. หน้า 51-53. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
พาร์มิตาเลียส คาร์โล เออร์บา, 2529.

สิริศักดิ์ ภูริพัฒน์ และเฉลิมศรี โชติกวนิชย์. ผลการรักษา มะเร็งปากมดลูกด้วยรังสี.
วารสารโรงพยาบาล 10 (ตุลาคม-ธันวาคม 2527) : 119.

สุมาลัย วัจวรรณรัตน์. รังสีบำบัดในอวัยวะสืบพันธุ์สตรี. เชียงใหม่ : คณะเทคนิค
การแพทย์ ภาควิชารังสีเทคนิค มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2531.

สุวิทนา อารีพรรค. ความคิดปกติทางจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2524.

สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ปอง,
2527.

เสริมกุล แซ่ตั้ง และ ชาลี วชิรศรีสุนทร. ความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคมะเร็ง.
สารศิริราช 32 (กันยายน 2523) : 583.

อนุรีย์ ต้นสกุล. เจตนาคติและสภาพทางอารมณ์ของผู้ป่วยมะเร็งต่อรังสีรักษา. สารศิริราช
31 (พฤษภาคม 2522) : 286.

อมร เกิดสว่าง, สัมฤทธิ์ เสนาแพทย์ และ พิชัย เจริญพานิช. เนื้องอกและมะเร็งระบบ
สืบพันธุ์สตรี พยาธิสภาพ ความสัมพันธ์ทางคลินิก การวินิจฉัยและการรักษา.
กรุงเทพมหานคร: สมานการพิมพ์, 2528.

อุบล นิวัติชัย. ความวิตกกังวลและการพยาบาล. เอกสารการสอนชุดวิชาการดีเลิศสรร
การพยาบาลมารดา ทารก และการพยาบาลจิตเวช. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2528.

เอียน กอร์เลอร์. เปลี่ยนชีวิตพิชิตมะเร็ง. แปลโดย เอกพล วัฒน์. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2531.

ภาษาอังกฤษ

Bali, L.R. Long-Term effect of relaxation on blood pressure and anxiety levels of essential hypertensive males: A controlled study. Psychosomatic medicine 41 (December 1979):

Burish, T.G., and Lyles, J.N. Effectiveness of relaxation training in reducing adverse reactions to cancer chemotherapy. Journal of Behavior Medicine 4 (January 1981): 65-78.

Carey, M.P., and Burish, T.G. Etiology and Treatment of the Psychological side effects Associated with Cancer Chemotherapy: A critical Review and Discussion. Psychological Bulletin 104 (March 1988) : 307-323.

- Caryn, L., et al. Effects of coping style and relaxation on cancer chemotherapy side effects and emotional responses. Cancer Nursing 13 (October 1990) : 308-315.
- Donovan, M. Relaxation with guided imagery : A useful technique. Cancer Nursing 3 (February 1980)27-32.
- Good, R.S., and Capone, M.A. Emotional Considerations in the Care of the Gynecologic Cancer Patient. In Youngs, D.D., and Ehrhardt, A.A.(ed.), Psychosomatic obstretrics and Gynecology. pp.117-124. New York: A Publishing Division of Prentice-Hall, 1980.
- Groer, M.W., and Shekleton, M.E. Basic Pathophysiology. Missouri The C.V.Mosby Company, 1989.
- Holland, J.C., and Rowland, J.H. Handbook of Psychooncology. New York : Oxford University Press, 1989.
- Jacobson, E. Tension in Medicine. U.S.A.: Charles C.Thomas Publisher, 1967.
- Kaplan, H.I., and Sadock, B.J. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Vol.1 5th ed. Baltimore: Williams and Wilkins, 1989.
- Kaplan, H.I., and Sadock, B.J. Synopsis of Psychiatry. 6th ed. Baltimore: Williams and Wilkins, 1991.

Lader, M., and Marks, I. Clinical anxiety : measurement of anxiety.

New York: Grune and Stratton, 1971.

Lewandowski, W., and Jones, L.S. The Family with cancer: Nursing interventions throughout the course of living with cancer.

Cancer Nursing 11 (December 1988) : 313.

Lazarus, R.S., and Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping.

New York: Springer Publishing Company, 1984.

Macdonal, J.A. When cancer strike. New Jersey: Prentice Hall, 1982.

Mast, D., Meyers, J., and Urbanski, A. Relaxation techniques:

A self-learning module for nurse unit I. Cancer Nursing 10 (August 1987): 141-147.

McCaffery, M. Nursing Management of the patient with pain. 2nd ed., Philadelphia: J.B.Lippincott Company, 1979.

Miller, T.R. Psychophysiologic Aspects of Cancer. Cancer 39 (October 1977): 413-418.

Moore, k., and Altmaier, E. Stress inoculation training with Cancer patients. Cancer Nursing 4(May 1981): 389-393.

Peck, A. Emotional reactions to having cancer. American Journal Roentgenol Radiation. 114 (May 1972): 519.

Peck, A., and Boland, J. Emotional Reactions to Radiation Treatment. Cancer 40 (July 1977): 180-184.

Shields, P. Communication: A Supportive Bridge Between Cancer Patient, Family, and Health Care staff. Nursing Forum 21 (January 1984): 31-36.

Simonton, O.C., Matthews-Simonton, S., and Creighton, L.J. Getting well again. New York: Bantam edition, 1980.

Spielberger, C.D. Anxiety and behavior. New York: Academic press, 1966.

Stuart, G.W., and Sundeen, S.J. Principles and practice of psychiatric nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1979.

Tache, J., Selye, H., and Day, S.B. Cancer, Stress and Death. New York: Plenum Publishing, 1979.

Woods, F.N., and Ellison, S.E. Living with cancer: Family experiences. Cancer Nursing 12 (February 1989) : 30.

Worden, J.W., and Sobel, J.H. Ego strength and Psychosocial Adaptation to cancer. Psychosomatic medicine 40 (December 1978): 585-592.

Zung, W.W.K. A Rating instrument for anxiety disorder.

Psychosomatic 12 (November-December 1971): 371-379.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา

วันที่บันทึกข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ	นามสกุล	เลขประจำตัวผู้ปวย
------	---------	-------------------

1. อายุ

40 - 45 ปี

51 - 55 ปี

46 - 50 ปี

56 - 60 ปี

2. ระดับการศึกษาขั้นสูงสุดของท่าน

ไม่ได้เรียน

ม.1 - ม.3

ป.1 - ป.3

ม.4 - ม.6

ป.4 - ป.6

อาชีวศึกษา

อุดมศึกษา

3. อาชีพ

แม่บ้าน

รับจ้าง

ข้าราชการ

ทานา ทาสวน ทาไร่

ค้าขาย

4. รายได้ต่อเดือน

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 2,000 บาท | <input type="checkbox"/> 4,001 - 5,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 2,001 - 3,000 บาท | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 3,001 - 4,000 บาท | |

5. สถานภาพสมรส

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> โสด | <input type="checkbox"/> คู่ |
| <input type="checkbox"/> หม้าย | <input type="checkbox"/> หย่า |
| <input type="checkbox"/> แยกกันอยู่ | |

6. ท่านสมรสเมื่ออายุ

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 20 | <input type="checkbox"/> 26 - 30 ปี |
| <input type="checkbox"/> 20 - 25 ปี | <input type="checkbox"/> 31 - 35 ปี |

7. จำนวนบุตรของท่าน

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ไม่มี | <input type="checkbox"/> 7 - 9 คน |
| <input type="checkbox"/> 1 - 3 คน | <input type="checkbox"/> 9 คนขึ้นไป |
| <input type="checkbox"/> 4 - 6 คน | |

8. ท่านเป็นบุตรคนแรกเมื่ออายุ

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 20 ปี | <input type="checkbox"/> 16 - 20 ปี |
| <input type="checkbox"/> 20 - 25 ปี | <input type="checkbox"/> 31 - 35 ปี |

9. อายุบุตรคนสุดท้าย

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 - 5 ปี | <input type="checkbox"/> 16 - 20 ปี |
| <input type="checkbox"/> 6 - 10 ปี | <input type="checkbox"/> 20 ปีขึ้นไป |
| <input type="checkbox"/> 11 - 15 ปี | |

10. ภูมิลำเนาของท่าน

[] กรุงเทพมหานคร

[] ต่างจังหวัด โปรดระบุภาค.....

ภาคผนวก ข

แบบวัดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกของท่าน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความอย่างรอบคอบ และกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ตรงช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริงให้มากที่สุด ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่มีคำตอบที่จะถือว่าถูกหรือผิด ดังนั้น ขอให้ตอบด้วยความสบายใจ ตามความรู้สึกจริงของท่าน ในแต่ละข้อ ขอให้ท่านตอบเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ ดังนี้

- | | | |
|-----------|---------|---|
| หมายเลข 1 | หมายถึง | ผู้ตอบไม่มีความรู้สึกหรือไม่มีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเลย หรือ ถ้ามีความรู้สึก หรือมีพฤติกรรมเช่นนั้นเกิดขึ้นก็น้อยมาก <u>ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</u> |
| หมายเลข 2 | หมายถึง | ผู้ตอบมีความรู้สึก หรือ มีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้งแต่ไม่บ่อย <u>ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</u> |
| หมายเลข 3 | หมายถึง | ผู้ตอบมีความรู้สึก หรือ มีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่ไม่เกิดตลอดเวลา <u>ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</u> |
| หมายเลข 4 | หมายถึง | ผู้ตอบมีความรู้สึก หรือมีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา หรือเป็นตลอดเวลา <u>ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</u> |

	ไม่เลยหรือ เป็นเวลาเล็กน้อย (1)	เป็นบางเวลา (2)	เป็นเวลา นานพอสมควร (3)	เกือบหรือ ตลอดเวลา (4)
1. ฉันรู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระวายมากกว่าปกติ				
2. ฉันรู้สึกกลัว กังวล โดยไม่มีสาเหตุ				
3. ฉันตกใจง่ายหรือตื่นตระหนก				
4. ฉันรู้สึกวูบเหมือนตกจากที่สูง				
5. ฉันรู้สึกอะไรมัน เรียบร้อยดีและ ไม่มี เรื่องน่าวิตก เกิดขึ้น				
6. ฉันเคยรู้สึกแขนขาสั่นสะท้าน				
7. ฉันเคยรู้สึกไม่สบายเพราะปวดศีรษะ ปวดคอ และหลัง				
8. ฉันรู้สึกอ่อนเพลีย				
9. ฉันรู้สึกจิตใจสงบและนั่งเฉย ๆ ได้ง่าย				
10. ฉันรู้สึกใจสั่น				
11. ฉันรู้สึกไม่สบายเวียนศีรษะ				
12. ฉันเป็นลม				
13. ฉันหายใจเข้า-ออกได้สบาย				
14. ฉันเคยรู้สึกชาและเสียวแปลบที่ นิ้วมือ นิ้วเท้า				
15. ฉัน ไม่สบายปวดท้องหรือคลื่นไส้				
16. ฉันปัสสาวะบ่อย				
17. มือของฉันมักแห้งและอุ่น				
18. ฉันรู้สึกหน้าร้อนวูบวาบ				
19. ฉันหลับง่ายและหลับสบายตลอดคืน				
20. ฉันผื่นเรื้อรัง				

ภาคผนวก ค

การฝึกการผ่อนคลาย

การเตรียมผู้ป่วย

1. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบว่า การฝึกการผ่อนคลายจะช่วยลดความเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และจะทำให้รู้สึก สงบ ผ่อนคลาย
2. ให้นำผู้ป่วยเข้าไปอยู่ในห้อง ซึ่งจัดไว้สำหรับฝึกการผ่อนคลาย
3. จัดให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่สบาย อาจนอนราบหนุนหมอน หรือนอนรายไม้หนุนหมอน แล้วแต่ความถนัดของผู้ป่วย
4. บอกให้ผู้ป่วยปล่อยตัวตามสบาย ไม่ต้องพยายามผ่อนคลาย ให้ตั้งใจฟังและปฏิบัติตามเสียงที่ได้ยินจากเทป

การฝึกการผ่อนคลาย

อีกลีกครูจะให้เราได้ฟัง เทปเพื่อฝึกการผ่อนคลาย เสียงจากเทปจะช่วยให้เราได้ฝึกการผ่อนคลาย ร่วมกับการใช้จินตนาการ ความรู้สึกผ่อนคลายคือการที่เรารู้สึกหนัก อบอวน กล้ามเนื้อคลายออก และทิ้งน้ำหนักตัวลงบนพื้นที่รองรับอยู่ เมื่อได้ยินเสียงจากเทปขอให้คุณปล่อยตัวตามสบาย ตั้งใจฟัง และปฏิบัติตามที่ละขั้นตอนต่อไป

ขอให้คุณนอนในท่าที่สบาย ปล่อยแขนขาตามสบาย แล้วค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สํารวจดูว่าทุกส่วนของร่างกายอยู่ในท่าที่สบายหรือยัง ถ้ายังมีขยับหรืออยู่ในท่าที่คุณรู้สึกว่าสบายที่สุด

ขอให้คุณสังเกตความรู้สึกหายใจเข้า และหายใจออก ลึก ๆ ทุกครั้งที่หายใจออกให้นึกถึงคำว่า ผ่อนคลาย... ผ่อนคลาย... เอาละ สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดอย่างช้า ๆ กลับไว้ลึกครู่แล้วจึง หายใจออกให้เต็มที่ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้นึกถึงคำว่า ผ่อนคลาย... ผ่อนคลาย... หายใจเข้าลึก ๆ ... กลับไว้ลึกครู่... หายใจออก... หลังจากนั้นปล่อยให้ การหายใจของคุณเป็นไปอย่างธรรมชาติ ช้า ๆ และสม่ำเสมอ

ต่อไป ขอให้คุณมุ่งความสนใจมาที่ใบหน้า คุณรู้สึกว่าใบหน้าของคุณผ่อนคลาย... การผ่อนคลายนี้ ให้คุณคิดถึงบมเขือกที่มีลักษณะค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ เริ่มจาก บริเวณคิ้ว ขณะนี้คิ้วทั้ง 2 ข้างของคุณกำลังผ่อนคลาย... ดวงตา รอบ ๆ ดวงตาของคุณ ผ่อนคลาย... จมูก ขณะนี้กล้ามเนื้อบริเวณจมูกของคุณกำลังผ่อนคลาย... ริมฝีปาก ริมฝีปาก ของคุณค่อย ๆ ผ่อนคลาย... ลิ้น ทิ้งลิ้นของคุณผ่อนคลาย... ขากรรไกร ทิ้งขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างของคุณกำลังผ่อนคลาย... ขณะนี้ที่วใบหน้าของคุณกำลังผ่อนคลาย ผ่อนคลายได้แผ่ซ่านไปที่ไหลทั้ง 2 ข้าง ไหลทั้ง 2 ข้างของคุณกำลังผ่อนคลาย... การผ่อนคลายได้เลื่อนต่อไปที่แขน แขนทั้ง 2 ข้างของคุณผ่อนคลาย... มือ มือทั้ง 2 ข้างของคุณ ผ่อนคลาย...

ต่อไป ให้เลื่อนความสนใจมาที่บริเวณอกกล้ามเนื้อบริเวณผ่อนคลาย... การหายใจของคุณเป็นไปอย่างช้า ๆ... หายใจลึกและสม่ำเสมอ ชีวโครง กล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงของคุณผ่อนคลาย... แผ่นหลัง ขณะนี้ที่แผ่นหลังของคุณกำลังผ่อนคลาย... คุณรู้สึกอบอุ่นและสบาย ความผ่อนคลายได้แผ่ซ่านลงมาถึงท้อง ขณะนี้ท้องของคุณกำลังผ่อนคลาย...

กระแสดวงผ่อนคลายได้แผ่กระจายจากท้องลงมาสู่บริเวณท้องน้อยของคุณ ขณะนี้ทั่วท้องน้อยของคุณผ่อนคลาย... คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นไปอีก การผ่อนคลายนี้ได้เลื่อนลงมาสู่บริเวณต้นขา กล้ามเนื้อต้นขาของคุณผ่อนคลาย... ความผ่อนคลายได้เลื่อนลงมาที่น่อง ขณะนี้น่องของคุณกำลังผ่อนคลาย... เท้า เท้าของคุณผ่อนคลาย... ขณะนี้ทุกส่วนของร่างกายคุณผ่อนคลาย... คุณรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากขึ้นเรื่อย ๆ...

ต่อไป ขอให้คุณนึกภาพในใจมองเห็นตัวคุณเอง กำลังยืนอยู่ในทุ่งหญ้าเขียวขจี ซึ่งมีสวนดอกไม้ที่สวยงามและร่มรื่น ช้าง ๆ มีลาธารเล็ก ๆ ที่กระแสน้ำกำลังไหลเอื่อย ๆ คุณอยู่ท่ามกลางสวนดอกไม้แห่งนี้ คุณได้กลิ่นหอมอ่อน ๆ ของมวลดอกไม้ ที่โชยมาตามกระแสลมอ่อน ๆ คุณค่อย ๆ ทอดตัวเอนราบลงบนพื้นหญ้าที่อ่อนนุ่ม คุณรู้สึกสงบและสบาย ขอให้คุณอยู่กับความสุขกับภาพที่เห็นสักครู่...

ต่อไป ขอให้คุณมุ่งความสนใจไปที่ก้อนเมฆเรียงในตำแหน่งที่คุณเป็น นึกภาพให้เห็นลำแสงของรังสีรักษา ที่ทอดมารายล้อมก้อนเมฆเรียงนั้นไว้ ด้วยอาณาภาพของลำแสง ค่อย ๆ หลอมก้อนเมฆเรียงให้เล็กลง เล็กลง และสลายไปในที่สุด แผลบริเวณที่ฉายแสงของคุณ ค่อย ๆ ดีขึ้น เรื่อย ๆ เรื่อย ๆ จนหายเป็นปกติ ร่างกายของคุณสมบูรณ์ขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความสุข

ค่อย ๆ นำความสนใจของคุณ กลับมาสู่สภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวของคุณในขณะที่คุณรับรู้ได้ถึง ตัวของคุณเองที่นอนอยู่บนเตียง คุณยังคงรักษาความสุข ความสงบ และความผ่อนคลายไว้อย่างเต็ม ขอให้คุณนับ 1 ถึง 3 ในใจ แล้วสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ คุณรู้สึกสบายและสดชื่นแล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. t-test แบบ Independent group (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2529)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

t = ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

\bar{X}_1, \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

σ_1^2, σ_2^2 = ความแปรปรวนของประชากรกลุ่มที่ 1 และประชากรกลุ่มที่ 2

S_1^2, S_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

n_1, n_2 = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

2. t-test แบบ Dependent group (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2529)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

D = ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่

n = จำนวนคู่

3. การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (กานดา พูนลาภทวี, 2530)

$$F = \frac{MSb}{MSw}$$

MSb = Between Mean Square (ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม)

MSw = Within Mean Square (ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยภายในกลุ่ม)

$$MSb = \frac{SSb}{dfb}$$

$$= \frac{\sum_{j=1}^k n_j (\bar{X}_j - \bar{X}_{รวม})^2}{k-1}$$

k-1

SSb = ผลรวมกำลังสองระหว่างกลุ่ม (Between Sum of Square)

dfb = ชั้นความเป็นอิสระระหว่างกลุ่ม

k = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

n_j = จำนวนตัวอย่างในกลุ่ม j

\bar{X}_j = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ j

$\bar{X}_{รวม}$ = ค่าเฉลี่ยรวม

$$MSw = \frac{SSw}{dfw}$$

$$= \frac{\sum_{j=1}^k \sum_{i=1}^{n_j} (X_{ij} - \bar{X}_j)^2}{N-k}$$

N-k

SSw = ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม (Within Sum of Square)

dfw = ชั้นความเป็นอิสระภายในกลุ่ม

X_{ij} = ค่าของตัวอย่างที่ i ในกลุ่มที่ j

\bar{X}_j = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ j

N = จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน (กานดา พูนลาภทวี, 2530) โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Test)

4.1 หาค่า S

$$S = \sqrt{(k-1) F_{\alpha}(K-1, N-K)} \sqrt{\frac{2MSw}{n}}$$

F = ค่า F ที่ระดับความมีนัยสำคัญ α ขึ้นความเป็นอิสระ k-1 และ N-K

MSw = ค่าเฉลี่ยความแปรปรวนภายในกลุ่ม

N = จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

n_i, n_j = ขนาดตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ i และ j ตามลำดับ

K = จำนวนกลุ่มทดลอง

4.2 หาผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคู่

4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยแต่ละคู่กับค่า S ที่คำนวณได้

ซึ่งผลการเปรียบเทียบ ถ้าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวอย่างจากประชากรคู่ใด มีค่า

- $> S$ ที่คำนวณได้ แสดงว่าค่าเฉลี่ยของประชากรคู่นั้นแตกต่างกัน

- $< S$ ที่คำนวณได้ แสดงว่าค่าเฉลี่ยของประชากรคู่นั้นไม่แตกต่างกัน

ประวัติผู้เขียน

นางสาวฉัตรแก้ว สุทธิพิทักษ์ เกิดวันที่ 8 มิถุนายน 2511 ที่อำเภอบางกอกใหญ่
จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการพยาบาล
และผดุงครรภ์ ภาควิชาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ในปีการศึกษา 2532 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหา
วิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2533

