



รายการอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. 2540. คู่มือจิตวิทยาคลินิก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เมติดัล มีเดีย.
- กมลรัตน์ หล้าสูงวงษ์. 2528. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีเดชา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. คู่มือคลายเครียด(ฉบับปรับปรุงใหม่).
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- กัญญา สุวรรณแสง. 2540. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท รวมสาส์น.
- กิดานันท์ มลิทอง. 2540. เทคโนโลยีการศึกษาร่วมสมัย. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็ดสันทน์ เพรส
โปรดักส์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ. 2536. การออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคั่นของนักศึกษา
พยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วารสารการศึกษาพยาบาล. 4:
จรียาวัตร คมพัยักษ์. 2537. การจัดประสบการณ์การศึกษาภาคปฏิบัติ. วารสารการศึกษาพยาบาล ;
5(2).
- จินตนา ยูนิพันธุ์. 2527. การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. ภาควิชาการพยาบาลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุช พงษ์ศิริ. 2535. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ถนอมพร เลหาจรัสแสง. 2541. คอมพิวเตอร์ช่วยสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท
วงกลม โปรดักชั่น จำกัด.
- นฤมล ตันธสุรเศรษฐ์. 2531. ภาวะที่พร้อมจะสอนได้. วารสารศึกษานอกระบบ. 3 (2).
- นันทวรรณ นาวิ (บรรณาธิการ). 2538. คลายเครียด ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- นิมิตศุรา แว. 2532. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบไฮลิสติกต่อการลด
ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชมาศ แจ่มหมื่นไวย. 2539. การวิเคราะห์สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาล
ขณะฝึกปฏิบัติงานในคลินิกของอาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชา
การพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสาธ อิศรปรีดา. 2538. สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ลีวิทยาสาส์น.
- ปริญญา สนิกะวาที. 2542. ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็ง

แต่นมที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
อายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปัทมา ผ่องศิริ. 2538. **ผลของการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 : ศึกษาเฉพาะกรณีวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี บำราศนราดรุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ อักษรเจริญทัศน์.
มานิต ศรีสุภานนท์ และ จำลอง ดิษยวณิช (บรรณารักษ์). 2542. **ตำราจิตเวชศาสตร์.**

เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่การพิมพ์และศิลป์.

มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุนิษฐ์ (บรรณารักษ์). 2541. **จิตเวชศาสตร์ รามาศิบัติ.**
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์.

ยุวดี ฤาชา และคณะ. 2540. **วิจัยทางการพยาบาล.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
สยามศิลป์การพิมพ์

ลอนศรี วงศ์ชัย. 2541. **ความเครียดและวิถีปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ละเอียด ชูประยูร. 2538. **เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ:เทคนิคคลายเครียด.**
ฝ่ายจิตเวช โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา.

ละเอียด ชูประยูร. 2541. **เอกสารรายงานการวิจัย การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกับ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ในการจัดการกับความเครียด.** ม.ป.ศ.

วราภรณ์ ยศทวี. 2540. **ผลการใช้โปรแกรมเตรียมความพร้อมต่อความวิตกกังวลก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมคิด รักษาสัตย์ และประนอม โอทกานนท์. 2525. **การจัดการเรียนการสอนในตึกผู้ป่วย.**
กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์เอเชีย.

สมภารณ์ พุทธศิลป์พรสกุล. 2542. **ผลการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่อง กระบวนการพยาบาลและสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดในผู้ป่วยจิตเวช ต่อความรู้และการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุนทรีย์ เวปุลละ. 2539. การศึกษาด้านเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี การพึ่งตน. 2542. ผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนา ไสถิติผลอนันต์. 2541. การศึกษาความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลต่อการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ. 13: 9-14.
- สุรางค์ ใคว์ตระกูล. 2537. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรวิทย์ อจลพงศ์. 2543. ผลของการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอนต่อความรู้เกี่ยวกับการแยกผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลด้านการควบคุมการติดเชื้อ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวรรณา อนุสันติ. 2542. Managing Stress for Nursing Student. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 11(2): 37-43.
- แสงหล้า พลนอก. ผลการสร้างจิตภาพต่อความเจ็บปวดในผู้ป่วยแผลไฟไหม้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนิรุทธ์ สติมัน. 2542. การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดียเพื่อการเรียนการสอน. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 11(3): 11-24.
- อรทิพา สองศิริ. 2537. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสำเร็จในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อรพรรณ ลือบุญวัชชัย. 2543. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ: การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรสแอนด์กราฟฟิค จำกัด.
- อารี พันธุ์มณี. 2540. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดันอ้อแถมมี.
- อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. 2541. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต แนวทางการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ. กรุงเทพฯ: หจก. วี.เจ.พรินติ้ง.

- Ackerman, C.J. & Turkoski, B. 2000. Using Guided Imagery to Reduce Pain and Anxiety. *Home Healthcare Nurse*; 18(8): 524-530.
- Adams, R.D. 1977. *Harrison's Principle of Internal Medicine*. Tokyo: Mc.Graw - Hill KogaKusha.
- Bandura, A. 1969. *Principle of Behavior Modification*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Beck, C.K. , Rawlins, R.P. & Williams, S.R. 1988. *Mental Health-Psychiatric Nursing A Holistic Life-Cycle Approach*. 2nd ed. St. Louis: The C.V. Mosby.
- Billing, D.M. & Halstead, J.A. 1998. *Teaching in Nursing A Guide for Faculty*. United Stated of America: W.B. Saunders Company.
- Good, C.V. 1973. *Dictionary of Education*. New York: Mc. Graw - Hill Book.
- Gorman, L. M., Sultan, D. F. & Raines, M. L. 1996. *Davis's Manual of Psychosocial Nursing for General patient Care*. California: F.A. Davis Company.
- Montgomery, B.& Morris, L. 1992. *Living with Anxiety*. Australia: The Book Printer.
- Rouhani, G.C. 1987. Understanding Anxiety. *Nursing Mirror*. 146(3): 25-27.
- Shives, L.R. 1994. *Basic Concept of Psychiatric Mental Health Nursing*. 3 rd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Skinner, C.E. 1965. *Education Psychology*. New York: Prentice Hall.
- Speck,B.L. (1990). The effect of guided imagery upon first semester nursing students performing their first injections. *Journal of nursing education*, 29: 346 -350
- Spielberger, C.D. 1983. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Form Y: Self-evaluation questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologists.
- Stephens, R.L. (1992). Imagery: A treatment for nursing student anxiety. *Journal of nursing education*. 31: 314 -319
- Stuart, G.W. & Laraia, T.M. 2001. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: The C.V. Mosby.
- Thompson, M.B. (1994). The effect of guided imagery on anxiety levels and movement of clients undergoing magnetic resonance imaging. *Holistic Nursing Practice*. 8: 59 – 69.
- Wilson, H.S. & Kneisl, C.R. 1992. *Psychiatric Nursing*. 4 th ed. Addison: Wesley Nursing.
- Wood, S.E. & Wood, E.G. 1999. *The World of Psychology*. 3 rd ed. Needham heights: A Simon & Schuster Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเค้าโครง (Story board) และโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย

1. ผศ.ดร. สุกวี รอดโพธิ์ทอง คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นายไชยา ลิขิตสารวิทย์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. นางสาวสุจิตรา อุตสาหะ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา
5. นายนคร ศรีสุโขะ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบแบบกำกับความสามารถในการสร้างจินตภาพและการผ่อนคลายโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. นางสาวสุจิตรา อุตสาหะ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา
3. นายนคร ศรีสุโขะ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่าเฉลี่ยใช้สูตร

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

เมื่อ

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

$\sum_{i=1}^n X_i$ = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้สูตร (กานดา พูนลาภทวี, 2530)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

X = ข้อมูลแต่ละจำนวน

\bar{X} = ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง

n = จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

3. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ใช้สูตร Dependent t-test หรือ Paired t-test (ยูวดี ภาษา และคณะ. 2540)

$$t = \frac{\bar{D}}{Sd / \sqrt{n}}$$

\bar{D} = ผลต่างของคะแนน

Sd = ค่าเบี่ยงเบนของคะแนนผลต่าง

N = จำนวนขนาดตัวอย่าง

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล
2. แบบประเมินความสามารถในการสร้างจินตภาพและการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
3. เนื้อหาที่ใช้ในการผ่อนคลายโดยการหายใจ
4. เนื้อหาที่ใช้ในการผ่อนคลายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. ตัวอย่างเนื้อหาที่ใช้ในการจินตภาพ : หมวดท้องทะเล
6. ตัวอย่างเนื้อหาที่ใช้ในการจินตภาพ : หมวดภูเขา
7. ตัวอย่างเนื้อหาที่ใช้ในการจินตภาพ : หมวดแม่น้ำและน้ำตก
8. ตัวอย่างเนื้อหาที่ใช้ในการจินตภาพ : หมวดป่าไม้
9. ตัวอย่างหน้าจอโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย

แบบวัดความวิตกกังวล STAI
(State – Trait Anxiety Inventory)

คำชี้แจง ข้อความข้างล่างต่อไปนี้เป็นข้อความที่ท่านใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้อย่างไร ต่อการฝึกภาคปฏิบัติ ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ท่านจึงไม่ควรใช้เวลานานเกินควรในการพิจารณาคำตอบข้อใดข้อหนึ่ง แต่จงเลือกตามความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึก	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกตึงเครียด				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้ายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น				
8. ข้าพเจ้ารู้สึกได้พักผ่อน				
9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย				
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง				
12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย				
13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ				
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย				
16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ				
17. ข้าพเจ้ากำลังกังวลใจ				
18. ข้าพเจ้ารู้สึกตระหนก				
19. ข้าพเจ้ารู้สึกรำเริงเบิกบาน				
20. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส				

คำชี้แจง ข้อความข้างล่างต่อไปนี้เป็นข้อความที่ท่านใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านพิจารณาว่าตรงกับ ความรู้สึก ทุกๆไป ของท่านมากที่สุด ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ท่านจึงไม่ควรใช้เวลานานเกินควรในการพิจารณาคำตอบข้อใดข้อหนึ่ง แต่จงเลือกตามความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึก	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
21. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส				
22. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย				
23. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้				
24. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น				
25. ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาสเพราะตัดสินใจช้าเกินไป				
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน				
27. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ				
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความอุปสรรคมากมายจนทำให้ท้อใจ				
29. ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ				
30. ข้าพเจ้ารู้สึกสุข				
31. ข้าพเจ้ารู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง				
32. ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่งเป็นเรื่องจริงจัง				
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต				
34. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยาก				
35. ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง				
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ				
37. ข้าพเจ้าถูกรบกวนโดยความคิดที่ไร้สาระ				
38. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย				
39. ข้าพเจ้ามักใส่ใจกับความผิดพลาด				
40. ข้าพเจ้ามีความวุ่นวายใจและตั้งเครียดเมื่อนึกเรื่องที่เกี่ยวข้องพันและสนใจอยู่				

แบบกำกับความสามารถในการสร้างจินตภาพและการผ่อนคลาย

โดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

แบบสอบถามความรู้สึกของนักศึกษาในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ *

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	รู้สึก	ไม่รู้สึก
1. สร้างภาพในใจได้สอดคล้องกับที่โปรแกรมคอมพิวเตอร์นำเสนอ		
2. เกิดอารมณ์คล้อยตามสิ่งที่โปรแกรมคอมพิวเตอร์นำเสนอ และมีความรู้สึกตั้งแต่ 1 อย่างหรือมากกว่า ดังนี้ 2.1 มีความสุข สดชื่น 2.2 สบายใจ 2.3 เพลิดเพลิน 2.4 จิตใจสงบ 2.5 ผ่อนคลาย		

แบบสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกขณะใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

พฤติกรรมที่แสดงออก	เกิดพฤติกรรม	ไม่เกิดพฤติกรรม
ขณะผ่อนคลายโดยวิธีการหายใจ 1. กล้ามเนื้อใบหน้าและริมฝีปากไม่ตึงตัว หรือ หน้าไม่นิ่ง คิ้วไม่ขมวด ปากไม่เฝ้ม		
2. กล้ามเนื้อแขนและขาคลายตัวหรือปล่อยแขนขาตามสบาย		
3. ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามที่โปรแกรมนำเสนอ		
ขณะผ่อนคลายโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. กล้ามเนื้อใบหน้าและริมฝีปากไม่ตึงตัว หรือ หน้าไม่นิ่ง คิ้วไม่ขมวด ปากไม่เฝ้ม		
2. กล้ามเนื้อแขนและขาคลายตัว หรือ ปล่อยแขน ขา ตามสบาย		
3. ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามที่โปรแกรมนำเสนอ		
ขณะผ่อนคลายโดยวิธีสร้างจินตภาพ 1. กล้ามเนื้อใบหน้าและริมฝีปากไม่ตึงตัว หรือ หน้าไม่นิ่ง คิ้วไม่ขมวด ปากไม่เฝ้ม		
2. กล้ามเนื้อแขนและขาคลายตัว หรือ ปล่อยแขน ขา ตามสบาย		
3. ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามที่โปรแกรมนำเสนอ		

การผ่อนคลายโดยการหายใจ

นั่งให้สบายที่สุด ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบาๆ ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ ฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. เามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมกับนับ 1 (1 วินาที) 2 (1 วินาที) 3 (1 วินาที) 4 (1 วินาที) อย่างช้าๆ ที่มีมือจะรู้สึกวาท้องพองออก
2. กลับหายใจไว้ชั่วคราวนับ 1 (1 วินาที) 2 (1 วินาที) 3 (1 วินาที) 4 (1 วินาที) อย่างช้าๆเช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
3. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับนับ 1 (1 วินาที) 2 (1 วินาที) 3 (1 วินาที) 4 (1 วินาที) 5 (1 วินาที) 6 (1 วินาที) 7 (1 วินาที) 8 (1 วินาที) ไล่ลมหายใจออกให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
4. ทำซ้ำอีกโดยหายใจเข้าช้าๆ กลับลมหายใจไว้ แล้วหายใจออก ช่วงที่หายใจออกจะนานกว่าช่วงหายใจเข้า
5. ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ออก ถ้าพบว่าจิตไปคิดเรื่องอื่นให้กลับมาเอาจิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เข้า ออก (3 นาที)
6. หายใจเข้า (4 วินาที) หายใจออก (8 วินาที) หายใจเข้า (4 วินาที) หายใจออก (8 วินาที)
7. ก่อนจะลืมตา นับเลขในใจ 3 (1 วินาที) ขณะนี้คุณรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สดชื่น 2 (1 วินาที) คุณไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และคิดว่าสามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้ 1 (1 วินาที) ค่อยๆลืมตาขึ้น

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นั่งให้สบายที่สุด วางแขน-ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบาๆ สัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ มือ แขน ศีรษะ คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง สะโพก น่อง ขา และปลายเท้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่

ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ พึงให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

กำมือขวาให้แน่น กำให้แน่นยิ่งขึ้น และสังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่มือ และปลายแขน ข้างขวา (2 วินาที)

ผ่อนคลายได้ ค่อยๆ คลายมือออก ปล่อยนิ้วมือตามสบาย มือขวาจะรู้สึกสบาย ให้สังเกตความแตกต่างของความรู้สึก (3 วินาที)

ปล่อยตัวตามสบาย และให้ผ่อนคลายไปทั่วร่างกาย (3 วินาที)

ทำอีกครั้งหนึ่ง กำมือขวาให้แน่นที่สุด และสังเกตความตึงเครียดอีกครั้งหนึ่ง (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ คลายนิ้วมือและปล่อยมือตามสบาย สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้นที่มือขวาอีกครั้งหนึ่ง (3 วินาที)

หันความสนใจมาที่มือซ้าย กำมือซ้ายให้แน่น ในขณะที่กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ผ่อนคลาย กำให้แน่นยิ่งขึ้นอีก และสังเกตถึงความรู้สึกตึงเครียด (2 วินาที) เอละ ผ่อนคลายได้ ให้สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น (3 วินาที)

ทำอีกครั้งหนึ่ง กำมือขวาให้แน่น จะรู้สึกตึงเครียด (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ จะรู้สึกถึงความแตกต่างของความตึงเครียด และการผ่อนคลาย ผ่อนคลายเช่นนี้ต่อไป (3 วินาที)

ทีนี้กำมือทั้ง 2 พร้อมกัน ให้แน่นยิ่งขึ้น และยิ่งขึ้น มือทั้ง 2 ตึงเครียด ปลายแขนทั้ง 2 ตึงเครียด สังเกตความรู้สึกที่กล้ามเนื้อแขน และมือทั้ง 2 ข้าง (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ ปล่อยนิ้วมือตามสบาย และรู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายนิ้วมือ และปลายแขนทั้ง 2 ข้าง ให้มากขึ้นอีก (3 วินาที)

ต่อไป งอศอกทั้ง 2 กำมือและเกร็งกล้ามเนื้อเหมือนกับไขว้กล้ามเนื้อ คงความตึงเครียดไว้และ สังเกตความรู้สึกให้ดี (2 วินาที) ปล่อยแขนลงและผ่อนคลายให้มากที่สุด แต่ระวังสังเกตให้ดีถึงความรู้สึกเมื่อเกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลาย (3 วินาที) เหยียดแขนทั้ง 2 ออกไป เหยียดให้เต็มที่จน รู้สึกตึงเครียดในบริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังของแขน (2 วินาที) เอละผ่อนคลายได้ ปล่อยแขนทั้ง 2 ข้าง ให้อยู่ในท่าสบาย ปล่อยให้การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปด้วยตัวของมันเอง จะรู้สึกหนักที่แขนทั้ง 2 ข้าง ในขณะที่ผ่อนคลาย ให้มีสมาธิกับการผ่อนคลายต่อไปในบริเวณแขนทั้ง 2 ข้าง โดยไม่มีความตึงเครียดอยู่เลย ปล่อยให้แขนทั้ง 2 อยู่ในท่าสบาย และผ่อนคลายเพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้น ผ่อนคลายแขนทั้ง 2 ต่อไปอีก ผ่อนคลายให้เต็มที่ และเพิ่มขึ้นจนรู้สึกว่าการผ่อนคลายได้ในระดับลึกยิ่งขึ้นไปอีก

ปล่อยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและหนัก เกร็งหน้าผากโดยเล็กน้อยให้สูงขึ้นให้มากที่สุด (2 วินาที)
ผ่อนคลายได้ ปล่อยหน้าผากตามสบาย และให้รู้สึกหน้าผากเรียบ นึกภาพหน้าผากและกระโหลก
ศีรษะเรียบยิ่งขึ้นในขณะที่ผ่อนคลายเพิ่มขึ้น (3 วินาที)

หลับตาให้แน่นที่สุด รู้สึกตึงเครียด (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ หลับตาอย่างสบายๆ และ
สังเกตการผ่อนคลาย (3 วินาที)

เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกร กัดฟันให้แน่นจนรู้สึกตึงเครียดในบริเวณขากรรไกร (2 วินาที)
ผ่อนคลายขากรรไกรได้แล้ว (3 วินาที)

ปล่อยริมฝีปากห่างจากกันเล็กน้อย ให้รู้สึกซาบซึ้งกับการผ่อนคลาย (3 วินาที)

คราวนี้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่น สังเกตความตึงเครียด (2 วินาที) เอาละ ปล่อยลิ้นให้
กลับไปสู่สภาพที่ผ่อนคลายอีกครั้ง (3 วินาที)

พินิจริมฝีปากเข้าหากันให้แน่นยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น (2 วินาที) ผ่อนคลายปากได้ สังเกตความ
แตกต่างของความตึงเครียดและการผ่อนคลาย (3 วินาที) รู้สึกผ่อนคลายไปทั่วใบหน้า หน้าผาก
กระโหลกศีรษะ ดวงตา ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น และคอหอย (3 วินาที) การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปทั่ว
มุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อต้นคอ เอนศีรษะไปทางด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะรู้สึก
กล้ามเนื้อตึงเครียด (2 วินาที) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นคอโดยปล่อยศีรษะให้อยู่ในท่าที่สบาย
จะรู้สึกผ่อนคลาย เกร็งกล้ามเนื้อต้นคออีกครั้ง โดยเอนศีรษะมาทางด้านหน้าให้คางชิดหน้าอก จะ
รู้สึกตึงเครียด (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ ให้ศีรษะอยู่ในท่าเดิม จะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย (3 วินาที)

ยกไหล่ให้สูงขึ้นไปจรดกับศีรษะ จะรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดมาก (2 วินาที) ผ่อนคลาย
ปล่อยให้ไหล่ลงให้อยู่ในท่าที่สบาย ลำคอ และไหล่ผ่อนคลาย ปล่อยให้การผ่อนคลายแผ่สีกลงไปที่
ไหล่ ไปที่กล้ามเนื้อแผ่นหลัง ผ่อนคลายลำคอ และคอหอย การผ่อนคลายปกคลุมและแผ่สีกลง
ไปทุกที่ ทุกที่ (3 วินาที)

ตอนนี้ให้หายใจเข้า-ออก สบายๆ สังเกตการผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่หายใจ
ออก ในขณะที่หายใจออกจะรู้สึกผ่อนคลาย (3 วินาที) เอาละสูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด หายใจ
เข้าลึกๆ และกลั้นไว้ สังเกตความตึงเครียด เอาละ หายใจออก ปล่อยให้หน้าอกผ่อนคลาย โดย
ผ่อนคลายลมหายใจออกช้าๆ ยังคงผ่อนคลายและหายใจช้าๆ สบายๆ รู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลินกับ
การหายใจ (3 วินาที) ส่วนอื่นๆ ของร่างกายก็ผ่อนคลายไปด้วย หายใจให้เต็มปอดอีกครั้ง หายใจ
เข้าลึกๆ และกลั้นไว้อีกครั้งหนึ่ง (2 วินาที) หายใจออกและรู้สึกโล่งสบาย (3 วินาที) ผ่อนคลาย
บริเวณหน้าอกต่อไป โดยหายใจธรรมดาๆ และปล่อยให้การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปยังด้านหลัง ไหล่
คอ และแขนทั้ง 2 ข้าง ปล่อยให้ผ่อนคลาย (2 วินาที) และเพลิดเพลินกับการผ่อนคลาย (2 วินาที)

ตอนนี้ให้หันความสนใจมายังกล้ามเนื้อท้อง เข้มงวดท้องให้มากที่สุด สังเกตความตึงเครียด
ที่เกิดขึ้น (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ ปล่อยให้กล้ามเนื้อท้องหย่อน คลาย และสังเกตความแตกต่างที่

เกิดขึ้น (3 วินาที) เข้มงวดอีกครึ่งหนึ่ง คงไว้และสังเกตความตึงเครียด (2 วินาที) เอาละผ่อนคลายได้ สังเกตความสบายที่มากกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้อง (3 วินาที) ตอนนี้ทำท้องให้พองออก จนรู้สึกตึงเครียด (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ ผ่อนคลายให้เต็มที่ ปลดปล่อยให้ความตึงเครียดคลายหายไปในขณะที่การผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้สังเกตความสบายที่เกิดขึ้นทั้งในปอด และในท้อง สังเกตว่าบริเวณหน้าอกและท้องผ่อนคลายมากขึ้น (3 วินาที) ผ่อนคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย (3 วินาที)

ตอนนี้มุ่งความสนใจไปที่ส่วนล่างของสันหลัง แอนหลังให้มากที่สุด จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณสันหลัง (2 วินาที) เอาละผ่อนคลายส่วนล่างของสันหลังได้ (3 วินาที) แอนหลังอีกครั้งหนึ่ง จะรู้สึกตึงเครียดขณะทำเช่นนั้น กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกายยังคงผ่อนคลายมากที่สุด ลำรวจความตึงเครียดตลอดสันหลังด้านล่าง (2 วินาที) ผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง ผ่อนคลายมากขึ้นอีก และมากขึ้น ผ่อนคลายส่วนล่างของสันหลัง ผ่อนคลายส่วนบนของสันหลัง ขยายการผ่อนคลายไปยังส่วนท้อง หน้าอก ไหล่ แขน และบริเวณใบหน้า กล้ามเนื้อเหล่านี้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น และยิ่งขึ้น (3 วินาที)

ตอนนี้กดปลายเท้าทั้ง 2 ลงให้มากที่สุด กล้ามเนื้อน่องจะรู้สึกตึงเครียด (2 วินาที) ผ่อนคลายเท้าและน่องทั้ง 2 ได้ (3 วินาที) คราวนี้ยกปลายเท้าทั้ง 2 ให้ชี้มาทางด้านหน้าให้มากที่สุด จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าแข้ง ให้ปลายเท้าทั้ง 2 ชี้อีก (2 วินาที) ผ่อนคลายได้ และคงความผ่อนคลายไว้สักครู่หนึ่ง (3 วินาที) ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก ผ่อนคลายเท้าทั้ง 2 ข้อเท้า น่อง หน้าแข้ง หัวเข่า ต้นขา ก้น สะโพก รู้สึกหนักบริเวณส่วนล่างของร่างกาย ในขณะที่ผ่อนคลาย (3 วินาที)

ต่อไปขยายการผ่อนคลายไปยังส่วนท้อง เอว สันหลังด้านล่าง ผ่อนคลายยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปทั่ว ปลดปล่อยให้ขึ้นมาที่ส่วนบนของสันหลังด้านล่าง หน้าอก ไหล่ แขน และปลายนิ้วมือ ผ่อนคลายต่อไปอีก และลึกยิ่งขึ้นไปอีก ให้แน่ใจว่าไม่มีความตึงเครียดในบริเวณใกล้คอหอย ผ่อนคลายลำคอ ขากรรไกร และกล้ามเนื้อทั่วใบหน้า ปลดปล่อยให้ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย เช่นนั้นสักครู่หนึ่ง (3 วินาที)

ขณะนี้ความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นอีกเป็น 2 เท่า โดยการหายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ และหายใจออกช้าๆ จนรู้สึกว่าร่างกายหนักขึ้น และหนักขึ้น

ให้ผ่อนคลายต่อไปอีกเรื่อยๆ (3 วินาที) นับเลขในใจ 5 (1 วินาที) คุณรู้สึกกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ มือ แขน ศีรษะ คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง สะโพก น่อง ขา และปลายเท้า ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ 4 (1 วินาที) กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นไปอีก 3 (1 วินาที) สุดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด หายใจเข้าลึกๆ และกลืนไว้ หายใจออก ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ 2 (1 วินาที) ขณะนี้คุณรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สดชื่น ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และสามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้ 1 (1 วินาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

การจินตภาพ : หมวดท้องทะเล

นั่งให้สบายที่สุด ใช้น้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบาๆ ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ ฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

วันนี้คุณได้มีโอกาสไปเดินเล่นยังชายหาดที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการว่า (2 วินาที) ฉันกำลังเดินเล่นอยู่ที่ชายหาดใต้ร่มเงาของต้นมะพร้าว ฉันได้ยินเสียงคลื่นและเสียงนกร้อง เมื่อมองผ่านหาดทรายสีขาวสะอาดออกไป ฉันเห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน ไกลออกไปจนสุดสายตา น้ำทะเลค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่ และกลืนหายไปกับขอบฟ้า บนท้องฟ้ามีปูเมฆสีขาวก้อนใหญ่กำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมอย่างช้าๆ

.....
.....
.....

ขณะที่กำลังนอนสบายอยู่นั้น ฉันได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดฝั่งตลอดเวลา บางครั้งจะมีเสียงนกร้องขณะที่มันบินผ่านไปผ่านมา นอกเหนือจากเสียงธรรมชาติเหล่านี้แล้ว ไม่มีเสียงรบกวนใดๆ อีกเลย ช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน (3 วินาที)

ฉันกำลังจะลืมตา นับ 3 (1 วินาที) ขณะนี้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย และสดชื่น 2 (1วินาที) ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และฉันมีความสามารถที่เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ 1 (1 วินาที) คงความสดชื่นไว้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

การจินตภาพ : หมวดภูเขา

นั่งให้สบายที่สุด ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบาๆ ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ ฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

วันนี้คุณได้มีโอกาสไปเดินเล่นยังภูเขาแห่งหนึ่งที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการว่า (2 วินาที) ฉันกำลังยืนอยู่บนเนินเขาแห่งหนึ่ง แล้วมองไปยังเบื้องล่าง ขณะนั้นอากาศกำลังสบาย มีแสงแดดอ่อนๆ พอให้รู้สึกอบอุ่นเล็กน้อย เบื้องล่างแลดูเขียวชอุ่มไปด้วยพันธุ์ไม้ที่สวยงาม แซมด้วยสีสดใสของดอกไม้บานาชนิดที่บานไสวและแกว่งไกวไปตามสายลม บรรยากาศอันงดงามนี้เหมือนจะเชิญชวนให้ฉันเดินเล่นเที่ยวเล่นอย่างเพลิดเพลิน ฉันจึงค่อยๆ เดินลงจากเนินเขาเพื่อจะได้ชมเบื้องล่างอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น

.....

.....

.....

ฉันค่อยๆ นั่งลงริมฝั่งน้ำแล้วเอนหลังลงบนผืนหญ้าอันอ่อนนุ่ม มันสบายมากและสงบมากจริงๆ แสงแดดอ่อนๆ ลูบไล้ไปทั่วเรือนกายของฉัน ฉันรู้สึกว่าร่างกาย และจิตใจผ่อนคลายมากกว่าที่เคย เพราะขณะนี้ฉันได้อยู่ตามลำพัง และเป็นอิสระจากปัญหาทั้งปวง ธรรมชาติช่วยให้ฉันได้ผ่อนคลาย และจิตใจสงบเหลือเกิน (3 วินาที)

ฉันกำลังจะลืมตา นับ 3 (1 วินาที) ขณะนี้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย และสดชื่น 2 (1วินาที) ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และฉันมีความสามารถที่เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ 1 (1 วินาที) คงความสดชื่นไว้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

การจินตภาพ : หมวดแม่น้ำและน้ำตก

นั่งให้สบายที่สุด ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบาๆ ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ ฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

วันนี้คุณได้มีโอกาสไปเดินเล่นยังน้ำตกแห่งหนึ่งที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการว่า (2 วินาที) ฉันกำลังเดินเข้าไปยังน้ำตกแห่งหนึ่ง 2 ข้างทาง มีพันธุ์ไม้น้อยใหญ่แซมด้วยดอกไม้สีสดสีสดใสเต็มไปหมด ลมพัดเบาๆ ได้กลิ่นหอมของดอกไม้อบอวล ฉันสูดหายใจรับอากาศอันสดชื่นเข้าไปอย่างเต็มที่ อากาศกำลังสบายเหลือเกิน ฉันค่อยๆ เดิน ผ่านต้นไม้ใหญ่พร้อมทั้งนับต้นไม้ไปที่ละต้น ต้นที่ 1 (3 วินาที) ต้นที่ 2 (3 วินาที) ต้นที่ 3 (3 วินาที) ต้นที่ 4 (3 วินาที) ต้นที่ 5 (3 วินาที) นับไปเรื่อยๆ (15 วินาที) ฉันเริ่มได้ยินเสียงของน้ำตก ค่อยๆ ดังขึ้น ดังขึ้นและได้ยินเสียงน้ำตกอย่างชัดเจนเมื่อมาถึงที่น้ำตก

.....

ฉันกำลังจะลืมตา นับ 3 (1 วินาที) ขณะนี้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย และสดชื่น 2 (1 วินาที) ฉันไม่หันกลับไปดูอุปสรรค และฉันมีความสามารถที่เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ 1 (1 วินาที) คงความสดชื่นไว้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

การจินตภาพ : หมวดป่าไม้

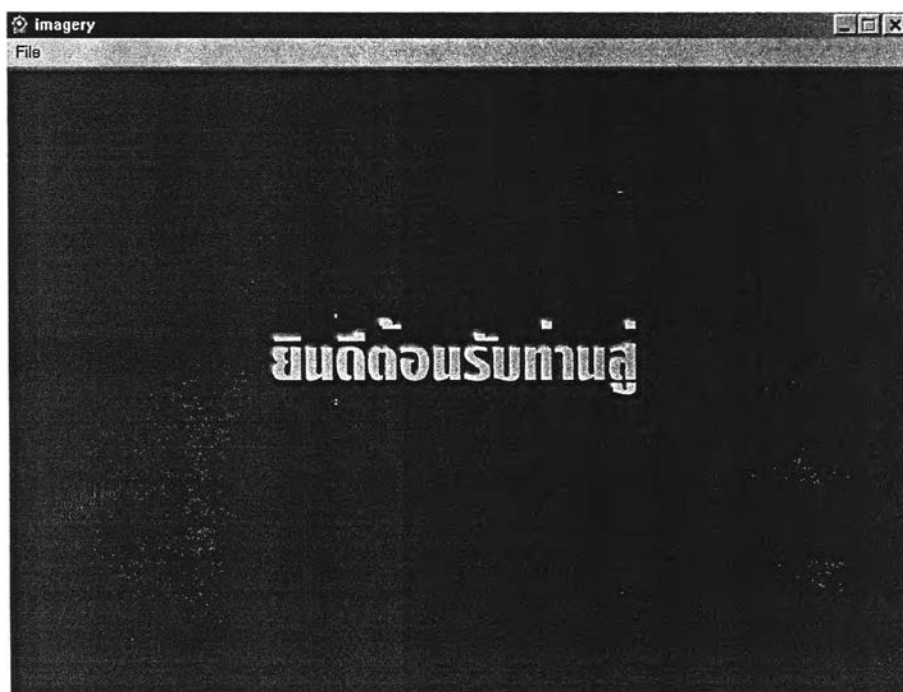
นั่งให้สบายที่สุด ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบาๆ ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ ฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

วันนี้คุณได้มีโอกาสไปเดินเล่นยังป่าไม้ที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการว่า (2 วินาที) ฉันกำลังยืนอยู่ชายป่าแห่งหนึ่ง ขณะนั้นอากาศกำลังสบาย มีแสงแดดอ่อนๆ พอให้รู้สึกอบอุ่นเบื้องหน้า ดูเขียวขจีไปด้วยพันธุ์ไม้ไม่น้อยใหญ่ แซมด้วยสีอันสดใสของดอกไม้หลากชนิดที่บานไสวและแกว่งไกวไปตามสายลม บรรยากาศอันงดงามนี้เหมือนจะเชิญชวนให้ฉันเดินเล่นที่वल่นอย่างเหลือเกิน

.....

ฉันกำลังจะลืมตา นับ 3 (1 วินาที) ขณะนี้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย และสดชื่น 2 (1วินาที) ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และฉันมีความสามารถที่เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ 1 (1 วินาที) คงความสดชื่นไว้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

ตัวอย่างหน้าจอ โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อฝึกการผ่อนคลายที่เน้นการสร้างจินตภาพ



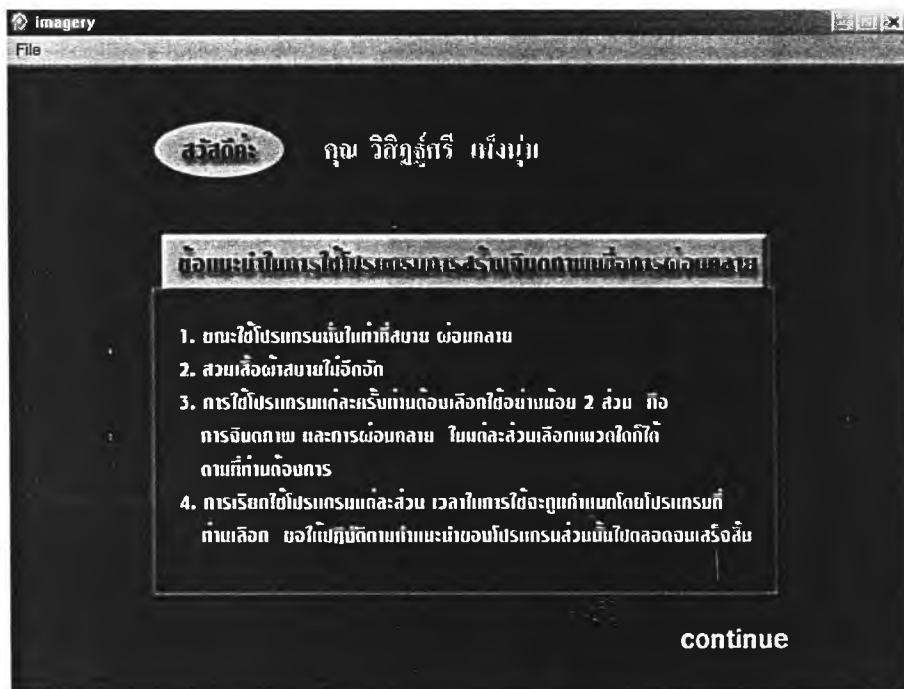
ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - เมื่อเข้าสู่โปรแกรมจะมี มีข้อความขึ้นมาว่า "ยินดีต้อนรับท่านสู่" แล้วหายไปกลายเป็น "การสร้างจินตภาพโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์"
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - กำหนดเวลาในการนำเสนอหน้าจอ และสามารถไปหน้าจอถัดไปได้โดยอัตโนมัติ



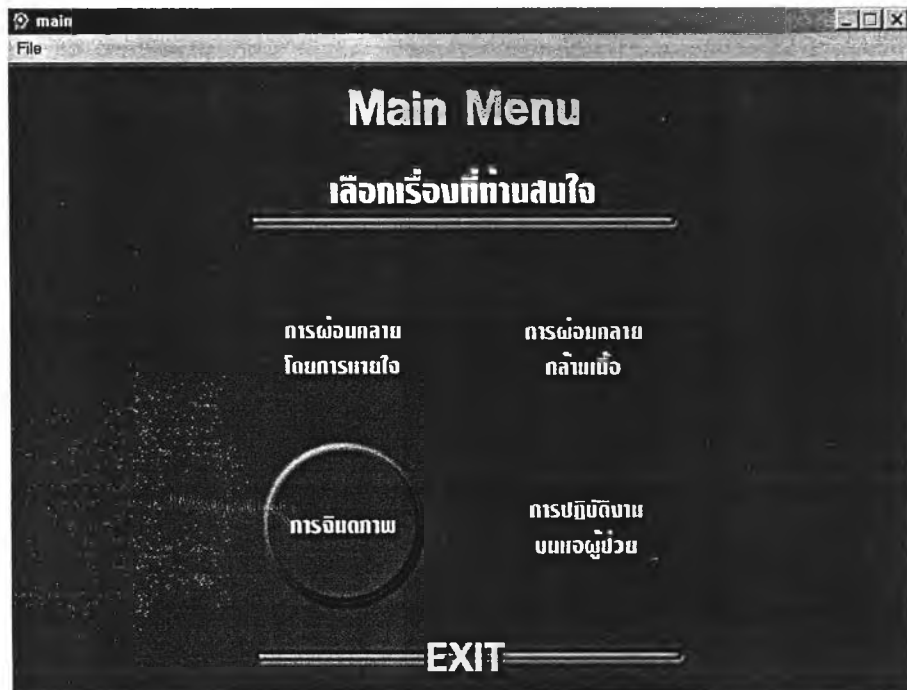
ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ ข้อความว่า "กรุณาพิมพ์ ชื่อ-นามสกุล ของท่าน แล้วกด Enter ค่ะ"
- นักศึกษาพิมพ์ชื่อ - นามสกุล
 - มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - นักศึกษา กดปุ่ม Enter เพื่อเข้าไปหน้าจอถัดไป



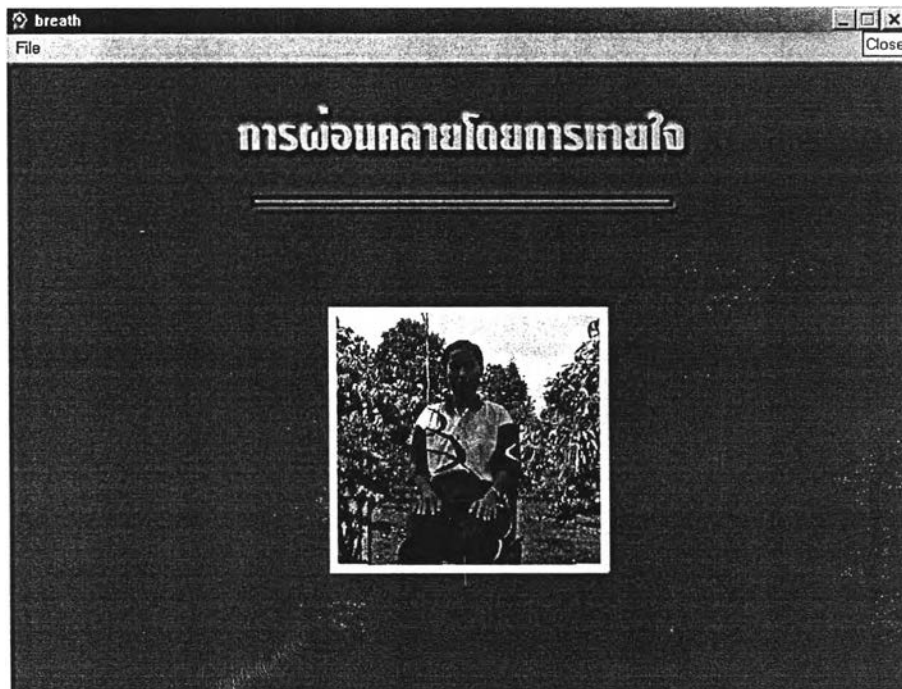
ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ ข้อความว่า “ข้อแนะนำใน
การสร้างจินตภาพโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์”
- และมีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - นักศึกษาคลิกปุ่ม continue เพื่อไปหน้าถัดไป



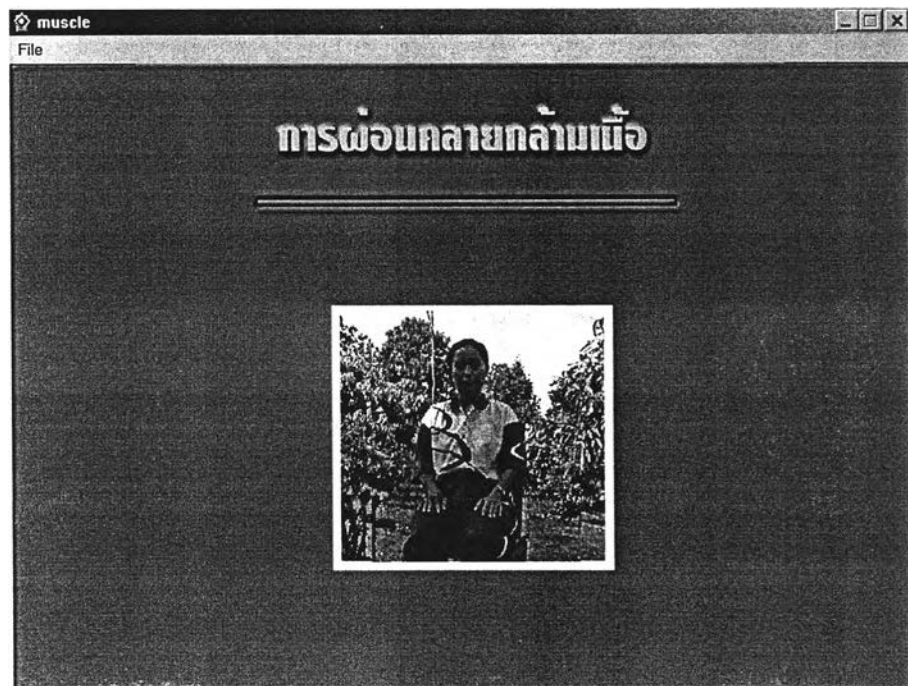
ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ เมนูหลักเพื่อให้นักศึกษาเลือก
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - นักศึกษาคlickเลือกรายการในเมนูหลักเพื่อไปหน้าจอที่ต้องการ



ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ ภาพ และมีเสียงบรรยายเพื่อการผ่อนคลายโดยการหายใจ
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - กำหนดเวลาในการนำเสนอหน้าจอ และสามารถไปหน้าจอถัดไปได้อัตโนมัติ โดยจะกำหนดเวลาตามระยะเวลาในการบรรยายเนื้อหา
- และเมื่อสิ้นสุดเนื้อหา นักศึกษาคลิกปุ่ม Mainmenu เพื่อไปหน้าเมนูหลัก



ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ ภาพ และมีเสียงบรรยายเพื่อการผ่อนคลายโดยการคลายกล้ามเนื้อ
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - กำหนดเวลาในการนำเสนอหน้าจอ และสามารถไปหน้าจอถัดไปได้อัตโนมัติ โดยจะกำหนดเวลาตามระยะเวลาในการบรรยายเนื้อหา
- และเมื่อสิ้นสุดเนื้อหา นักศึกษาคลิกปุ่ม Mainmenu เพื่อไปหน้าจอหลัก



ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏรายการเพื่อให้นักศึกษาเลือก 4 หมวด คือ ภูเขา ท้องทะเล น้ำตก และป่าไม้
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - นักศึกษาคlickเลือกรายการในเมนูหลักเพื่อไปหน้าจอที่ต้องการ



ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - ในแต่ละหมวดจะปรากฏรูปภาพ เพื่อให้นักศึกษาเลือก 4 ภาพ
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - นักศึกษาคลิกเลือกรูปภาพได้ตามที่ต้องการ



ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ ภาพ และมีเสียงบรรยายเพื่อการจินตภาพ
 - มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - กำหนดเวลาในการนำเสนอหน้าจอ และสามารถไปหน้าจอถัดไปได้อัตโนมัติ โดยจะกำหนดเวลาตามระยะเวลาในการบรรยายเนื้อหา
 - และเมื่อสิ้นสุดเนื้อหา นักศึกษาคลิกปุ่ม Mainmenu เพื่อไปหน้าเมนูหลัก



ข้อกำหนดของ Screen

- Entry - จะปรากฏ ภาพ และมีเสียงบรรยายการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
- มีการใช้เสียงดนตรีประกอบ
- Exit - กำหนดเวลาในการนำเสนอหน้าจอ และสามารถไปหน้าจอถัดไปได้อัตโนมัติ โดยจะกำหนดเวลาตามระยะเวลาในการบรรยายเนื้อหา
- และเมื่อสิ้นสุดเนื้อหา นักศึกษาคlickปุ่ม Mainmenu เพื่อไปหน้าจอหลัก

ภาคผนวก ง

ระดับค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ของ
นักศึกษายาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	ระดับค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1.	2.10	2.10
2.	2.25	2.50
3.	2.35	2.85
4.	2.35	2.15
5.	2.40	2.40
6.	2.35	2.75
7.	1.95	1.60
8.	2.70	2.20
9.	2.75	2.30
10.	2.10	2.20
11.	2.10	2.50
12.	2.45	2.55
13.	1.65	2.15
14.	2.05	2.40
15.	2.60	2.40
16.	2.20	2.35
17.	2.35	1.90
18.	2.50	2.25
19.	2.60	2.85
20.	2.40	2.45
X	2.31	2.34
S.D.	.269	.301



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววิสิฏฐ์ศรี เพ็งน่วม เกิดเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2517 ที่จังหวัดพิษณุโลก สำเร็จการศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ปีการศึกษา 2540 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2543 ปัจจุบันรับราชการพยาบาลวิชาชีพ 4 ปฏิบัติงาน เป็นอาจารย์ประจำกลุ่มวิชาชีพการพยาบาล 1 สอนวิชาการพยาบาลเด็ก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช