

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. นายแพทย์สมเกียรติ ลีลาพันธ์ไพบูลย์ | โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี |
| 2. ผศ.ดร.สุธี ทองวิเชียร | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. อาจารย์ไศภณศิริ ยุทธวิสุทธิ | วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี |
| 4. นางสาวสุภาวดี คงสกุลรุ่งเรือง | โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี |
| 5. นางอารีวรรณ เปสน | โรงพยาบาลมะขาม จังหวัดจันทบุรี |

ภาคผนวก ข
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากดิฉัน นางสาวอุคมลักษณ์ จำสัดย์ เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท สาขา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี” จึงใคร่ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการประเมินความเครียด ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการปฏิบัติ จริง ๆ ของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อ ท่าน รวมทั้งการรักษาแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้เป็นความลับ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอโดยภาพรวม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำมา เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการให้บริการแก่การดูแล ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดี ตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตามท่านยังคงได้รับ การรักษาจากศูนย์สุขภาพชุมชนตามปกติ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ครั้งนี้ และถึงแม้ว่าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้แล้วท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมการ วิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคง ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อุคมลักษณ์ จำสัดย์

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า ได้อ่าน และได้รับคำอธิบายตาม รายละเอียดของการวิจัยด้านบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

วันที่

ภาคผนวก ก
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล.....

ที่อยู่

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์

สถานที่สัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ ถามผู้ให้สัมภาษณ์ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือเติมคำลงในช่องว่างตามที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบตามความเป็นจริง

1. เพศ

- () 1 ชาย () 2 หญิง

2. ท่านอายุเท่าไร ปี

3. ท่านสถานภาพสมรสอะไร

- () 1 โสด () 2 คู่
() 3 หม้าย () 4 หย่า

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด

- () 1 ไม่ได้เรียน () 2 ประถมศึกษา
() 3 มัธยมศึกษา () 4 อนุปริญญา
() 5 ปริญญาตรี () 6 สูงกว่าปริญญาตรี

5. ท่านทำอาชีพอะไร

- () 1 ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 2 รับจ้าง
() 3 ค้าขาย () 4 รับราชการ
() 5 เกษตรกรรม () 6 อื่น ๆ ระบุ

6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวประมาณเดือนละเท่าไร

- () 1 ไม่มีรายได้ () 2 ต่ำกว่า 2,000 บาท
() 3 2,001 – 5,000 บาท () 4 5,001 – 10,000 บาท
() 5 มากกว่า 10,000 บาท

7. ท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงนานกี่ปีแล้ว ปี

ส่วนที่ 2 ระดับความดันโลหิต

วัดระดับความดันโลหิต = มิลลิเมตรปรอท

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบ ตามที่ปฏิบัติจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นมากกว่า 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ คะแนนเท่ากับ 3

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1-3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ คะแนนเท่ากับ 2

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น น้อยกว่า 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ คะแนนเท่ากับ 1

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ เลย คะแนนเท่ากับ 0

คำสัมภาษณ์ ท่านได้ทำกิจกรรมต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1. นิ่งหรือนอนในท่าสบายผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยปล่อยแขนขาสบายๆ				
2. หายใจเข้า-ออก ลึกๆ ยาวๆ พร้อมกับเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ				
3. วางแขนแนบลำตัวกำมือขวาแน่นแล้วค่อยๆ คลายมือออก				
4. วางแขนแนบลำตัวกำมือซ้ายแน่นแล้วค่อยๆ คลายมือออก				
5. เกร็งกล้ามเนื้อมือโดยการวางแขนแนบลำตัว กำมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกันให้แน่นจนรู้สึกตึงเครียด แล้วคลายมือออก				
6. เกร็งกล้ามเนื้อแขน โดยงอข้อศอกทั้ง 2 ข้าง กำมือและเกร็งกล้ามเนื้อเหมือนไขว้กล้ามเนื้อ แล้วปล่อยแขนลงและคลายออก				

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
7. เขี่ยแขนทั้ง 2 ข้าง ไปข้างหน้าเต็มทึจนรู้สึกตึงเครียด แล้วผ่อนคลาย ปล่อยให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในท่าสบาย				
8. เกร็งหน้าผากด้วยการขมวดคิ้วเข้าหากันให้มากที่สุด แล้วผ่อนคลายให้รู้สึกหน้าผากเรียบ				
9. เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกรและกัคพื้นแน่นจนรู้สึกตึงเครียด บริเวณขากรรไกร แล้วผ่อนคลายให้ริมฝีปากห่างกันเล็กน้อย				
10. กดลิ้นกับเพดานปากให้แน่นจนรู้สึกตึงเครียด แล้วผ่อนคลายให้ลิ้นอยู่ในสภาพผ่อนคลาย				
11. เอนศีรษะไปทางด้านหลังให้มากที่สุดจนรู้สึกกล้ามเนื้อคอตึงเครียด แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นคอ				
13. ยกไหล่ให้สูงขึ้นจรดกับศีรษะจนรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียด แล้วผ่อนคลายไหล่ให้อยู่ในท่าสบาย				
14. เขม่วท้องจนกล้ามเนื้อท้องตึงเครียดแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้อง				
15. แอนหลังจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณสันหลัง แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังด้านล่าง				
16. เขี่ยขาทั้ง 2 ข้างและขีปลายเท้าไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณน่อง แล้วผ่อนคลาย				
17. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในขณะที่ไม่อึดหรือหิวจนเกินไป				
18. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในสถานที่เงียบสงบพอควรอากาศสบายไม่ร้อนจนเกินไป				
19. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย				
20. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ครึ่งละ 30-40 นาที				

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ
แบบประเมินความเครียด

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

คำชี้แจง ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้
 มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน
 ตามความเป็นจริง มากที่สุด ดังนี้

ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่เคยมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเช่นนั้นเลย
 คะแนนเท่ากับ 0

เป็นครั้งคราว หมายถึง มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเช่นนั้น 1-2 ครั้ง/ เดือน
 คะแนนเท่ากับ 1

เป็นบ่อยๆ หมายถึง มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเช่นนั้น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 คะแนนเท่ากับ 2

เป็นประจำ หมายถึง มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเช่นนั้น สัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไป
 คะแนนเท่ากับ 3

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				
รวมคะแนนแต่ละข้อ				

การแปลผลคะแนนรวม

- | | | |
|--|-------|-------|
| ☒ เครียดน้อย | 0-5 | คะแนน |
| ☐ เครียดปกติ | 6-17 | คะแนน |
| ☐ เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย | 18-25 | คะแนน |
| ☐ เครียดสูงกว่าปกติ | 26-29 | คะแนน |
| ☐ เครียดสูงกว่าปกติมาก | 30-60 | คะแนน |

ภาคผนวก ฉ
เทปการฝึกสอนคล้ายคลึงเนื้อ

เทพการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นั่งให้สบายที่สุด ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนเก้าอี้ ปลดปล่อยแขนสบาย ๆ เหยียดขาออกไป สบาย ๆ ไม่ไขว่กัน ขาห่างกันเล็กน้อย ดำรงร่างกายว่าสบายดีหรือยัง เริ่มตั้งแต่มือ แขน ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ หนักรอก ท้อง สะโพก น่อง ขา และปลายเท้า ถ้ายังไม่สบายนัก ก็ขยับให้สบายยิ่งขึ้น กลับตา และฟังสิ่งที่จะพูดต่อไปนี้ ปลดปล่อยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายทุกส่วน ผ่อนคลายอย่างเดียว ปลดปล่อยให้ความตึงเครียดออกไป กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายมากที่สุด ปลดปล่อยให้ความตึงเครียดคลายหายไ้ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน คุณจะสังเกตว่า แขนขา กำลังหนักขึ้น หนักขึ้น ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด นอกจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฟังในสิ่งที่จะพูดต่อไปนี้ ถ้าใจคุณเตลิดไปก็ดึงมันกลับมา และมีสมาธิกับการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วน ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบายผ่อนคลายและสงบ ฟังให้ดีและทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

เริ่มที่มือขวา กำมือขวาให้แน่น กำให้แน่นยิ่งขึ้น แล้วสังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่มือและ ปลายแขนด้านขวา ผ่อนคลายได้ ค่อย ๆ คลายมือออก ปลดปล่อยมือตามสบาย มือขวาจะรู้สึกสบาย ให้สังเกต ความแตกต่างของความรู้สึก ปลดปล่อยตัวตามสบายและให้ผ่อนคลายไปทั่วร่างกาย ทำอีกครั้ง หนึ่ง กำมือขวาให้แน่นที่สุด แล้วสังเกตความตึงเครียดอีกครั้งหนึ่ง ผ่อนคลายได้ คลายนิ้วมือและ ปลดปล่อยมือตามสบาย สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้นที่มือขวาอีกครั้งหนึ่ง หันความสนใจไปที่มือซ้าย กำมือซ้ายให้แน่น ในขณะที่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายผ่อนคลาย กำให้แน่นขึ้นอีก จะรู้สึกถึงความตึงเครียด เอาล่ะ! ผ่อนคลายได้ ให้สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น ทำอีกครั้งหนึ่ง กำมือซ้าย ให้แน่น จะรู้สึกตึงเครียด ผ่อนคลายได้ จะรู้สึกถึงความแตกต่างของความตึงเครียดและการผ่อนคลาย เช่นนี้ต่อไปอีก ที่นี้กำมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกันให้แน่นยิ่งขึ้นและแน่นยิ่งขึ้นอีก มือทั้งสองข้างตึงเครียด ปลดปล่อยแขนทั้งสองตึงเครียด สังเกตความรู้สึกที่กล้ามเนื้อแขน และมือทั้งสอง ผ่อนคลายได้ ปลดปล่อยนิ้วมือตามสบาย จะรู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายนิ้วมือ และแขนทั้ง 2 ข้างให้มากขึ้นอีก

ที่นี้ให้ออกสอทั้งสอง กำมือและเกร็งกล้ามเนื้อ เหมือนกับไขว่กล้ามเนื้อ คงความตึงเครียดไว้ และสังเกตความรู้สึกให้ดี ปลดปล่อยแขนลงได้ และผ่อนคลายให้มากที่สุด แต่ละครั้งสังเกตให้ดี ถึงความรู้สึก เกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลาย คราวนี้เหยียดแขนทั้ง 2 ข้าง ออกไปข้างหน้า เหยียดให้เต็มที่ จนรู้สึกตึงเครียด กล้ามเนื้อด้านหลังของแขน เอาล่ะ ผ่อนคลายได้ ปลดปล่อยแขน ทั้งสองให้อยู่ในท่าที่สบาย ปลดปล่อยให้ความผ่อนคลายแผ่ซ่านไปด้วยตัวของมันเอง จะรู้สึกหนัก ที่แขนทั้งสองข้าง ในขณะที่ผ่อนคลาย ให้มีสมาธิกับการผ่อนคลายต่อไปในบริเวณแขนทั้งสอง โดย ไม่มีความตึงเครียด อยู่เลย ปลดปล่อยให้แขนทั้ง 2 อยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลายเพิ่มขึ้น และเพิ่มขึ้น ผ่อนคลายแขนทั้งสองต่อไปอีก ผ่อนคลายให้เต็มที่และเพิ่มขึ้น จนรู้สึกว่าการผ่อนคลายได้ในระดับที่

ลึกขึ้นไปอีก มุ่งความสนใจไปที่บริเวณใบหน้า เกร็งหน้าผาก ด้วยการขมวดคิ้วเข้าหากันให้มากที่สุด ผ่อนคลายได้ ปลดหน้าผากให้สบายและให้รู้สึกหน้าผากเรียบ คิดถึงหน้าผากและกะโหลกศีรษะ เรียบยิ่งขึ้น ในขณะที่ผ่อนคลายเพิ่มขึ้น ค่อย ๆ กลับตาให้แน่นที่สุด จะรู้สึกตึงเครียด ผ่อนคลายได้กลับตาอย่างสบาย ๆ และสังเกตการผ่อนคลาย ที่นี้เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกร และกัดฟันให้แน่น จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณขากรรไกร ผ่อนคลายขากรรไกรได้แล้ว และปล่อยริมฝีปากให้ห่างกันเล็กน้อย จะรู้สึกซาบซึ้งกับการผ่อนคลาย คราวนี้กดลิ้นกับเพดานปากให้แน่น สังเกตความตึงเครียด เอาละ ปล่อยให้ลิ้นไปอยู่ในสภาพผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง ที่นี้เอนปากเข้าหากันให้แน่นยิ่งขึ้น แน่นยิ่งขึ้นอีก ผ่อนคลายปากได้ สังเกตความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและการผ่อนคลาย รู้สึกผ่อนคลายไปทั่ว ใบหน้า หน้าผาก กะโหลกศีรษะ ดวงตา ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น คอหอย การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปทั่ว

มุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อต้นคอ เอนศีรษะไปทางด้านหลังให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ จะรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นคอ โดยปล่อยศีรษะให้อยู่ในท่าที่สบายจะรู้สึกผ่อนคลายทำอีกครั้ง คราวนี้เอนศีรษะมาทางด้านหน้าให้ค้างชิดกับหน้าอก จะรู้สึกตึงเครียด ผ่อนคลายได้ ให้ศีรษะอยู่ในท่าเดิม จะรู้สึกสบายผ่อนคลาย คราวนี้ยกไหล่ให้สูงขึ้นไปจรดกับศีรษะ จะรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดมาก ผ่อนคลายได้ปล่อยไหล่ลงให้อยู่ในท่าที่สบาย ลำคอและไหล่ ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยให้การผ่อนคลายแผ่ลึกลงไปที่ไหล่ กล้ามเนื้อแผ่นหลัง ผ่อนคลายลำคอและคอหอย การผ่อนคลายปกคลุมและแผ่ลึกลงไปทุกที่

ตอนนี้ให้หายใจเข้าออกสบาย ๆ สังเกตการผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ขณะหายใจออก ในขณะที่หายใจออกจะรู้สึกผ่อนคลาย เอาละ สุดหายใจเข้าให้เต็มปอด หายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนไว้ สังเกตความตึงเครียด หายใจออกปล่อยให้หน้าอกผ่อนคลาย โดยการหายใจช้า ๆ ยังคงผ่อนคลาย และหายใจช้า ๆ สบาย ๆ รู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลินกับการหายใจ ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็ผ่อนคลายไปด้วย หายใจให้เต็มปอดอีกครั้ง หายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนไว้อีกครั้งหนึ่ง เมื่อหายใจออกจะรู้สึกโล่งสบาย ผ่อนคลายบริเวณหน้าอกต่อไป โดยการหายใจธรรมดา ๆ แล้วปล่อยให้การผ่อนคลาย แผ่ซ่านไปทางด้านหลัง ไหล่ คอ และแขนทั้งสอง ปล่อยให้ผ่อนคลายและเพลิดเพลินกับการผ่อนคลาย ตอนนี้ให้หันความสนใจ ไปยังกล้ามเนื้อท้อง เขม่วท้องให้มากที่สุด สังเกตความตึงเครียดที่เกิด ผ่อนคลายได้ ปล่อยให้กล้ามเนื้อท้องผ่อนคลายและสังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น เขม่วท้องอีกครั้งหนึ่ง คงไว้และสังเกตความตึงเครียด เอาละ ผ่อนคลายได้ สังเกตความสบายที่มากกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้อง ตอนนี้ทำท้องให้พองออก จนรู้สึกตึงเครียด ผ่อนคลายได้ ผ่อนคลายให้เต็มที่ ปล่อยให้ความตึงเครียดคลายหายไป ในขณะที่การผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้สังเกตความสบายที่เกิดขึ้น ทั้งในปอดในท้อง สังเกตว่าบริเวณหน้าอก

และท้องผ่อนคลายมากขึ้น ผ่อนคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย

ตอนนี้มุ่งความสนใจไปที่ส่วนล่างของสันหลัง แอ่นหลังให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงเครียด บริเวณสันหลัง เอาละผ่อนคลายส่วนล่างของสันหลังได้ แอ่นหลังอีกครั้งหนึ่ง จนรู้สึกตึงเครียด ขณะทำเช่นนั้น สำรวจความตึงเครียดบริเวณสันหลังด้านล่าง ผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง ผ่อนคลายมากขึ้นอีกและมากขึ้น ผ่อนคลายส่วนล่างของสันหลัง ผ่อนคลายส่วนบนของสันหลังขยายการ ผ่อนคลาย ไปยังส่วนท้อง หน้าอก ไหล่ แขน และบริเวณใบหน้า กล้ามเนื้อเหล่านี้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น และยิ่งขึ้น เลื่อนความสนใจไปยังบริเวณขาและปลายเท้า ตอนนี้ให้เหยียดขาทั้งสอง พร้อมกด ปลายเท้าทั้งสองลงด้านล่างให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณน่อง ผ่อนคลายเท้าและน่องทั้งสองได้ คราวนี้เหยียดขาทั้ง 2 ข้าง และยกปลายเท้าให้ชี้ไปด้านบนให้มากที่สุด จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณ หน้าแข้ง ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ขึ้นไปอีก ผ่อนคลายได้ และคงความผ่อนคลายไว้ชั่วคราวหนึ่ง ให้ผ่อนคลายขึ้นไปอีก ผ่อนคลายเท้าทั้งสอง ข้อมือ น่อง หน้าท้อง หัวเข่า ต้นขา ก้น และสะโพก รู้สึกหนักบริเวณส่วนล่างของร่างกายขณะผ่อนคลาย ต่อไปขยายการผ่อนคลาย ไปยังกล้ามเนื้อหน้า ท้อง เอว สันหลังด้านล่าง ผ่อนคลายยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปทั่ว ปลดปล่อยให้ขึ้นมา ที่ส่วนบนของสันหลัง หน้าอก ไหล่ แขน และปลายนิ้วมือ ผ่อนคลาย ต่อไปอีกและตึงขึ้นไปอีก ให้แน่ใจว่าไม่มีความตึงเครียดบริเวณใกล้คอหอย ผ่อนคลายลำคอ ขากรรไกร และกล้ามเนื้อทั่วไป หน้า ปลดปล่อยให้ร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายเช่นนั้นอีกครั้งหนึ่ง ขณะนี้จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นอีกเป็น 2 เท่า ด้วยการหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ จนรู้สึกว่าร่างกายหนักขึ้นและหนักขึ้น ให้ผ่อนคลายต่อไปอีกเรื่อย ๆ และหากต้องการจะลุกขึ้น ให้นับเลขถอยหลังจาก 5 4 3 2 1 และ ลืมตาขึ้นจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และสงบ

.....

ภาคผนวก ข

รูปแบบการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กระบวนการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ แบนดูรา (Bandura, 1997) โดยอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง การได้เห็นตัวอย่างจากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดให้กำลังใจ ชื่นชม และการปรับสภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการรับรู้และพัฒนาความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีการรับรู้และพัฒนาความสามารถแห่งตนจนเกิดความมั่นใจในตนเองต่อการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คน (แบ่งฝึกปฏิบัติ 2 ครั้ง ๆ ละ 25 คน)

สถานที่

ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลสูง อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี

การเตรียมการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมของตัวแบบ
2. เพื่อเตรียมกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรม

การเตรียมตัวแบบ

1. ผู้วิจัยเตรียมตัวแบบบุคคล จำนวน 1 ราย โดยเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่รับการรักษาในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลสูง ซึ่งเคยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาก่อน มีความยินดีและเต็มใจในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการใช้กระบวนการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ผู้วิจัยฝึกตัวแบบในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เทปเสียงของกรมสุขภาพจิต เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก ฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาทีแล้วผ่อนคลายในเวลาต่อมา โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำ ๆ กันให้ครบกลุ่มกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า โดยให้ตัวแบบฝึกทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง จนกระทั่งตัวแบบสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดีและสามารถควบคุมความดันโลหิตได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 140/ 90 มิลลิเมตรปรอท เพื่อให้ตัวแบบมีความพร้อมในการลงมือปฏิบัติในการเข้ากระบวนการ
3. ผู้วิจัยประเมินความพร้อมของตัวแบบ โดยการทบทวนรายละเอียดและขั้นตอนในการเข้าร่วมกระบวนการ เพื่อทำความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและตัวแบบ

การเตรียมกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวต่อกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง วิธีการดำเนินการ ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย
3. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามถึงสิ่งที่สงสัย เพื่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม
4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างในเรื่องทั่ว ๆ ไป ประวัติโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมสุขภาพ
5. ผู้วิจัยนัดวันที่จะให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 (สัปดาห์แรก วันที่ 1)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
2. นำเสนอตัวแบบบุคคลแก่กลุ่มตัวอย่าง
3. สร้างสัมพันธภาพระหว่างตัวแบบและกลุ่มตัวอย่าง
4. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง

ระยะเวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 25 คน

อุปกรณ์/สื่อ

1. เทปเสียงผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต
2. ตัวแบบบุคคล 1 ราย

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุย ชักถามโดยทั่วไป อาการและอาการแสดง
2. ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ อัตราการหายใจ ชีพจร ไม่เกิน 100 ครั้ง/ นาที

ความดันโลหิตน้อยกว่าหรือเท่ากับ 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท เพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม ** (หากประเมินแล้วกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/ นาที ความดันโลหิตมากกว่า 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วนัดในวันต่อไป)

3. ผู้วิจัยแนะนำตัวแบบให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักในฐานะที่เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจนสำเร็จ สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือน้อยกว่าหรือเท่ากับ 140/ 90 มิลลิเมตรปรอท ผู้วิจัยคอยสนับสนุนให้ตัวแบบและกลุ่มตัวอย่าง มีการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างกัน

4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งให้ตัวแบบสาธิตให้กลุ่มตัวอย่างดู

5. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต ร่วมกับตัวแบบ ใช้เวลา ประมาณ 40 นาที เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออกฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาที แล้วผ่อนคลายโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำ ๆ กันให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า จนกระทั่งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

6. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึกขณะฝึก ชัก-ถามปัญหาอุปสรรคระหว่างฝึก ผู้วิจัยและตัวแทนร่วมกันให้คำแนะนำเพิ่มเติม

7. ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมในวันที่ 2 ของการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างคร่าว ๆ กำหนดเวลานัดหมาย พร้อมทั้งมอบเทปเสียงการฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน โดยมีคำแนะนำสำหรับการฝึกปฏิบัติที่บ้าน ดังนี้

- ควรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในสถานที่โล่ง อากาศโปร่งสบาย
- ไม่ควรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในขณะที่ร้อนหรือหิวจนเกินไป
- หากมีอาการ ปวดมีนศีรษะ ตาพร่ามัว เหนื่อย ไม่ควรฝึก และในระหว่างการฝึก

หากมีอาการผิดปกติให้ยุติการฝึก แล้วนั่ง/นอนพัก หากอาการไม่ดีขึ้นควรมาพบแพทย์

การประเมินผล

1. สัมภาษณ์ชีพของกลุ่มตัวอย่าง
2. สัมภาษณ์ภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างและตัวแทน โดยดูจากบรรยากาศขณะฝึกปฏิบัติ
3. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 (สัปดาห์แรก วันที่ 2)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
2. ให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแทนและได้รับข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ของตัวแทน
3. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง

ระยะเวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 25 คน

อุปกรณ์/ สื่อ

1. เทปเสียงผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต
2. ตัวแบบบุคคล 1 ราย

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุย ชักถาม โดยทั่วไป อาการและอาการแสดง
2. ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจรไม่เกิน 100 ครั้ง/ นาที และความดันโลหิตน้อยกว่าหรือเท่ากับ 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท เพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม ** (หากประเมินแล้วกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/ นาที ความดันโลหิตมากกว่า 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ แล้วนัดในวันต่อไป)

3. ผู้วิจัยซักถามกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันเสนอแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหามาให้แก่มกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ร่วมกันกระตุ้นให้กำลังใจในการที่จะฝึกปฏิบัติต่อไป

4. ผู้วิจัยให้ตัวแบบเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับ ปัญหาอุปสรรค และวิธีการแก้ไขปัญหาดังๆ ที่ทำให้ตัวแบบประสบความสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

5. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต ร่วมกับตัวแบบ ใช้เวลา ประมาณ 40 นาที เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออกฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาที แล้วผ่อนคลายโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำๆ กันให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า จนกระทั่งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

6. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึกขณะฝึก ซัก-ถามปัญหาอุปสรรคระหว่างฝึก ผู้วิจัยและตัวแบบร่วมกันให้คำแนะนำเพิ่มเติม

7. นัดกลุ่มตัวอย่างครั้งต่อไป ในสัปดาห์ที่ 2 ในวันอังคาร เวลา 9.00-10.00 น. ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลชุมชน

8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างกลับไปฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อที่บ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

การประเมินผล

1. สัญญาณชีพของกลุ่มตัวอย่าง
2. สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างและตัวแบบ โดยดูจากบรรยากาศขณะฝึกปฏิบัติ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 (สัปดาห์แรก วันที่ 3)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
2. ให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบและได้รับข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ของตัวแบบ
3. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง

ระยะเวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 25 คน

อุปกรณ์/สื่อ

1. เทปเสียงผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต
2. ตัวแบบบุคคล 1 ราย

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยชักทายกลุ่มตัวอย่าง พุดคุย ชักถามโดยทั่วไป อาการและอาการแสดง
2. ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจรไม่เกิน 100 ครั้ง/นาที่ และความดันโลหิตน้อยกว่าหรือเท่ากับ 179/109 มิลลิเมตรปรอท เพื่อประเมินความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม ** (หากประเมินแล้วกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/นาที่ ความดันโลหิตมากกว่า 179/109 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วนัดในวันต่อไป)
3. ผู้วิจัยชักถามกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันเสนอแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหามาให้แก่มกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ร่วมกันกระตุ้นให้กำลังใจในการที่จะฝึกปฏิบัติต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ตัวแบบเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับ ปัญหาอุปสรรค และวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ทำให้ตัวแบบประสบความสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต ร่วมกับตัวแบบ ใช้เวลาประมาณ 40 นาที เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออกฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาที แล้วผ่อนคลายโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำ ๆ กันให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า จนกระทั่งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย
6. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึกขณะฝึก ชัก-ถามปัญหาอุปสรรคระหว่างฝึก ผู้วิจัยและตัวแบบร่วมกันให้คำแนะนำเพิ่มเติม
7. นัดกลุ่มตัวอย่างครั้งต่อไป ในสัปดาห์ที่ 2 ในวันอังคาร เวลา 9.00-10.00 น. ณ ศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาลชลุม
8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างกลับไปฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

การประเมินผล

1. สัญญาณชีพของกลุ่มตัวอย่าง
2. สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างและตัวแบบ โดยดูจากบรรยาการขณะฝึกปฏิบัติ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 2)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
3. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง
4. ให้ความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ระยะเวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 25 คน

อุปกรณ์/สื่อ เทปเสียงผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุย ซักถาม โดยทั่วไป อาการและอาการแสดง
2. ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจร ไม่เกิน 100 ครั้ง/ นาที และความดันโลหิตน้อยกว่าหรือเท่ากับ 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท เพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกาย และอารมณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม ** (หากประเมินแล้วกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/ นาที ความดันโลหิตมากกว่า 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วนัดในวันต่อไป)
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ให้กลุ่มตัวอย่างลงมือฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก ฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาที แล้วผ่อนคลายโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำ ๆ กันให้ครบทุกกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า จนกระทั่งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย อยู่ในสภาพผ่อนคลาย โดยไม่มีตัวแบบ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ในการลงมือปฏิบัติด้วย

ตนเองแล้วประสบผลสำเร็จ

5. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึกขณะฝึก ชัก- ถามปัญหาอุปสรรคระหว่างฝึก ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติม

6. ผู้วิจัยซักถามเพื่อประเมินความรู้และการปฏิบัติ เรื่อง การควบคุมอาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง

7. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปราย โดยการกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้พูดคุย เพื่อให้ข้อมูลและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง โดยการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมต่ำ ลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การรับประทานผักและผลไม้ การงดสูบบุหรี่ การงดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

8. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ประเภทของอาหารที่ไม่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูงและทำให้โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มหรือใช้เกลือ น้ำปลา ซอส เป็นเครื่องปรุงรสและอาหารที่มีไขมันมาก ควรปฏิบัติ ดังนี้

การควบคุมอาหารเค็ม

1) ลดการรับประทานอาหารเค็ม โดยจำกัดปริมาณของโซเดียม (เกลือ) ไม่ควรเกิน 2 กรัมต่อวัน หรือประมาณ ครึ่งช้อนชา

2) ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสที่มีรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอว์ ในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว

3) ควรลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูป เช่น ผักกาดกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูป

4) ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่เกลือมาก เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม ของหมักดองหรือแช่อิ่ม

5) ควรลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่งด้วยโซเดียม เช่น อาหารที่ใส่ผงชูรส ผงฟูที่ใส่ในขนมปัง ขนมเค้ก

การควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง

1) ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันชนิดอิ่มตัวสูง ได้แก่ อาหารทอดหรือผัดในน้ำมันมาก ๆ เนื้อหมูหรือไก่ที่ติดมันหรือติดหนัง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ขนมหรืออาหารใส่กะทิ

2) ใช้น้ำมันแต่น้อยในการประกอบอาหาร และควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์ แต่ไม่ควรใช้น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม

3) ควรลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก เนย สำหรับนมที่ควรดื่ม คือ นมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลือง

การรับประทานผักและผลไม้

ควรรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน เพราะจะมีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะ โปแตสเซียม ซึ่งจะมีส่วนช่วยลดความดันโลหิต ผักและผลไม้ที่มีโปแตสเซียมสูง ได้แก่กล้วย ส้ม แดงโม มะละกอ ถั่วและผักใบเขียว นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังมีกากใยช่วยให้ไม่เกิดอาการท้องผูก

การงดสูบบุหรี่

ควรงดหรือลดการสูบบุหรี่จนกระทั่งเลิกสูบได้ เนื่องจากสารนิโคตินในบุหรี่ทำให้หลอดเลือดหดตัวและทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

การงดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

ในผู้ที่ดื่มสุราควรลดปริมาณการดื่ม ไม่เกิน 30 ซีซีต่อวัน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์ ยาแดงเหล้า เป็นต้น

9. นัดกลุ่มตัวอย่างครั้งต่อไป ในสัปดาห์ที่ 3 ในวันอังคาร เวลา 9.00-10.00 น. ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลชลุง
10. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างกลับไปฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน อย่างน้อยวัน

การประเมินผล

1. สัญญาณชีพของกลุ่มตัวอย่าง
2. คะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง
4. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับ โรคความดันโลหิตสูง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 3)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
3. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง
4. ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ระยะเวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 25 คน

อุปกรณ์/ สื่อ เทปเสียงฟ้อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยหักทายกลุ่มตัวอย่าง พุดคุย ชักถามโดยทั่วไป อาการและอาการแสดง
2. ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจรไม่เกิน 100 ครั้ง/ นาที และความดันโลหิตน้อยกว่าหรือเท่ากับ 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท เพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม ** (หากประเมินแล้วกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/ นาที ความดันโลหิตมากกว่า 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วนัดในวันต่อไป)
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ให้กลุ่มตัวอย่างลงมือฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก ฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาที แล้วผ่อนคลายโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำ ๆ กันให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า จนกระทั่งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ในการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วประสบผลสำเร็จ
5. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึกขณะฝึก ชัก-ถามปัญหาอุปสรรคระหว่างฝึก ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติม
6. ผู้วิจัยพุดคุยชักถาม เพื่อประเมินกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
7. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปราย พุดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการออกกำลังกายของแต่ละคน พุดคุยถึงการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
8. ผู้วิจัยสรุปถึง ประโยชน์ วิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกาย ตัวอย่างชนิดของการออกกำลังกาย รวมถึงคำเตือนในการออกกำลังกาย ดังนี้

การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตได้ การออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ บริหารร่างกาย รำมวยจีน เต้นแอโรบิค การว่ายน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังหรือแรงมาก ๆ เช่น การยกน้ำหนัก หรือการออกแรงดึงหรือผลักแรง ๆ เพราะทำให้หัวใจหัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น

ระยะเวลาที่ออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาที และควรออก
ทุกวันหรืออย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน โดยออกวันเว้นวัน

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1)อบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน โดยการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ
ประมาณ 5 นาที
- 2) ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที
- 3) ค่อย ๆ ผ่อนคลาย โดยลดความเร็วในการเคลื่อนไหวร่างกายลง ประมาณ 5 นาที แล้วจึงหยุด
คำเตือน

การออกกำลังกายต้องค่อย ๆ ทำไปที่ละน้อย แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้นานขึ้น อย่าหักโหม
ในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอก หายใจลำบาก วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม
ให้หยุดพัก ถ้ารู้สึกดีขึ้นเป็นปกติ อาจเป็นเพราะออกกำลังกายหนักเกินไป เลือกลงไปเลี้ยงสมองและ
หัวใจไม่พอ ครั้งต่อไปออกกำลังกายให้น้อยลง หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

9. นัดกลุ่มตัวอย่างครั้งต่อไป ในสัปดาห์ที่ 4 ในวันอังคาร เวลา 9.00-10.00 น. ณ
ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลสูง

10. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างกลับไปฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่บ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

การประเมินผล

1. สัญญาณชีพของกลุ่มตัวอย่าง
2. คะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง
4. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 (สัปดาห์ที่ 4)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
3. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง
4. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสานการณ์ และปัญหาอุปสรรค พร้อมทั้งร่วมกันหา
แนวทางปฏิบัติในการฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ระยะเวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 25 คน

อุปกรณ์/สื่อ เทปเสียงผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุย ชักถามโดยทั่วไป อาการและอาการแสดง
2. ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจรไม่เกิน 100 ครั้ง/ นาที และความดันโลหิตน้อยกว่าหรือเท่ากับ 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท เพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ ก่อนเริ่มกิจกรรม** (หากประเมินแล้วกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/ นาที ความดันโลหิตมากกว่า 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วนัดในวันต่อไป)
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ให้กลุ่มตัวอย่างลงมือฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก ฝึกแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเกร็งประมาณ 8-10 วินาที แล้วผ่อนคลายใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที ทำซ้ำ ๆ กันให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อแต่ละมัด ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง หลังส่วนล่าง ต้นขา น่องและเท้า จนกระทั่งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ในการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วประสบผลสำเร็จ
5. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึกขณะฝึก ชัก-ถามปัญหาอุปสรรคระหว่างฝึก ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติม
6. นัดกลุ่มตัวอย่างครั้งต่อไป ในสัปดาห์ที่ 8 เวลา 8.00 น. ในคลินิกโรคความดันโลหิตสูง (วันจันทร์) ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลสูง
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างกลับไปฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

หมายเหตุ

** ในการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาความสามารถของตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในแต่ละครั้ง หากประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์แล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่พร้อม เช่น มีไข้ ชีพจรเกิน 100 ครั้ง/ นาที ความดันโลหิตสูงกว่า 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท ให้กลุ่มตัวอย่างงดเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในวันนั้น แล้วนัดฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในวันถัดไป

ต่อไป โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างทุกคน เข้าร่วมกิจกรรมและฝึกปฏิบัติพ้อยคล้ายกลั่นเนื้อให้ครบทั้ง 6 ครั้ง ตามกระบวนการ

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University