

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของ โปรแกรมเครื่องมือการฟังดนตรีลูกทุ่ง

รองศาสตราจารย์ ดร.สุกรี เจริญสุข

ผู้อำนวยการวิทยาลัยดุริยางคศิลป์

มหาวิทยาลัยมหิดล

อำเภอศาลายา จังหวัดนครปฐม

ภาคผนวก ข.
สำเนาจดหมายต่าง ๆ ที่ใช้ในการติดต่อวิจัย



ที่ ทม 2002/๔๓๗๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๓ กันยายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สุกรี เจริญสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสมณา มีคุณ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง เปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งและคลายอย่างเป็นระบบกับการฟัง
ดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียดของทหารเกณฑ์ ค่ายศรีโสมร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในความควบคุม
ดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/2525

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๔/ กันยายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บังคับการกองพันทหารช่างที่ 2 รักษาพระองค์ ตำบลศรีโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสมณา มีคุณ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง เปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็ง และคลายแบบเป็นระบบ (Active
Progressive Relaxation) กับการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียด ของทหารเกณฑ์ ตำบลศรีโสธร
จังหวัดฉะเชิงเทรา ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
ทหารเกณฑ์ที่มีความเครียด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
วันที่ 24 กันยายน 2544 ถึงวันที่ 19 พฤศจิกายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ก.

โปรแกรมฟังดนตรีลูกทุ่ง

โปรแกรมฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟ โปรแกรมสิจิพ

รายชื่อเพลงลูกทุ่งที่ทหารเกณฑ์คัดเลือกในการทดลอง

โปรแกรมการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 1

ขั้นเตรียมการทดลอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและทหารเกณฑ์
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์ทราบวัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ของตนในการฟังดนตรีลูกทุ่ง เพื่อลดความเครียด และบทบาทของผู้วิจัย
3. เพื่อให้เข้าใจถึงกลไกการทำงานและการใช้เครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์
2. วัตถุประสงค์การนำดนตรีลูกทุ่งมาให้ทหารเกณฑ์ฟัง บอกบทบาทหน้าที่ของทหารเกณฑ์ในการฟังดนตรีลูกทุ่งเพื่อลดความเครียด
3. การทำงานของเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

ระยะเวลา

60 นาที ตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.

วัน เดือน ปี วันจันทร์ที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและทหารเกณฑ์ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
 - 1.2 ให้ทหารเกณฑ์แต่ละคนแนะนำตนเอง

1.3 กิจกรรมทายใจเพื่อให้ทหารเกณฑ์ได้ทำความคุ้นเคยกับทหารเกณฑ์ด้วยกันและผู้
วิจัย

2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการนำดนตรีลูกทุ่งมาให้ทหารเกณฑ์คัดเลือกเพลงที่ชอบและ
ฟังเพลงเพื่อเกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียดโดยเพลงดังกล่าวผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว
พร้อมทั้งอธิบายถึงประโยชน์ถึงประโยชน์ของคนตรีและเพลงในด้านต่าง ๆ

3. ผู้วิจัยบอกให้ทหารเกณฑ์ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและทหารเกณฑ์ดังนี้

3.1 ในระยะเวลาก่อนดำเนินการวิจัยทหารเกณฑ์จะคัดเลือกเพลงที่ตนชอบกำหนด 7
เพลง ซึ่งมีความยาวของเนื้อเพลงทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที และผู้วิจัยจะนำเพลงของแต่ละ
คนไปอัดเทปเพื่อเป็นของทหารเกณฑ์เอง

3.2 ในระยะการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยให้อุปกรณ์ในการฟัง ประกอบด้วยหูฟัง เครื่อง
เล่นเทปเสียงชนิดปรับความดังของเสียงได้ และเทปเพลงของแต่ละคน

3.3 เวลาในการฟังเพลงพร้อม ๆ กันจะเป็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 16.00 – 17.00 น.
โดยจะกำหนดวันให้ทราบ ส่วนในเวลาพักก็สามารถนำไปฟังได้

4. ผู้วิจัยอธิบายถึงกลไกการทำงานของเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบ็คและสาธิตการใช้ให้ดู
เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างของค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อเมื่อเกิดความเครียดและการผ่อนคลาย

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทหารเกณฑ์ซักถามข้อสงสัย

6. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์การวิจัยและบทบาทหน้าที่ของทหารเกณฑ์และผู้วิจัยอีกครั้ง
พร้อมกับกล่าวขอบคุณการฝึกครั้งนี้

โปรแกรมการฟังดนตรีถูกหุ้มต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทหารเกณฑ์มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด กาย – ใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร และตระหนักว่าความเครียดก่อให้เกิดอันตรายต่อทหารเกณฑ์ได้จริง
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์ทราบด้วยตนเองว่าเมื่อเกิดความเครียดเกิดขึ้นระบบของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสามารถจะวัดได้จากเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค
3. เพื่อให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และยอมรับว่าวิธีการฟังเพลงถูกหุ้มสามารถที่จะลดความเครียดได้
4. เพื่อให้ทหารเกณฑ์เกิดทักษะในการฟังดนตรีถูกหุ้มที่ถูกต้องเพื่อลดความเครียด

กิจกรรม

1. กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ทหารเกณฑ์ตระหนักว่าความเครียดมีอันตรายจริง
2. การเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกายอันเนื่องมาจากความเครียด และอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าเมื่อเกิดความเครียดขึ้นระบบของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง
3. การฟังดนตรีถูกหุ้มที่สามารถคลายเครียดได้
4. สาธิตวิธีการฟังดนตรีที่ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์ในการผ่อนคลายและให้ทุกคนได้ทดลองปฏิบัติ

เวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.

วัน เดือน ปี วันพุธที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมล่าลายเซ็น และจำคุณลักษณะของเพื่อนให้ได้ในเวลาที่กำหนด เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความเครียด
2. ให้ทหารเกณฑ์ยกตัวอย่างความเครียดของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะเกิดความเครียด
3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วก่อให้เกิดความเครียดส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นทำเป็นแผนภูมิให้เห็นเด่นชัด เช่นระบบกล้ามเนื้อ ระบบการเผาผลาญในร่างกาย ระบบหัวใจและหลอดเลือด จะมีการเปลี่ยนแปลง กล้ามเนื้อจะมีการดึงตัวเมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะผ่อนคลายตามไปด้วย ซึ่งสามารถวัดค่าความดึงตัวของกล้ามเนื้อได้ด้วยเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียดด้วยเพลงลูกทุ่ง
4. ให้ทหารเกณฑ์ทดลองวัดความดึงตัวของกล้ามเนื้อด้วยเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค
5. ผู้วิจัยให้ทหารเกณฑ์ เข้าใจ และยอมรับว่าตนเองสามารถคลายเครียดได้ด้วยตนเอง โดยวิธีการฟังดนตรีลูกทุ่งในเพลงที่ตนเองชอบ เมื่อฟังแล้วสบายใจ
6. สาธิตการฟังดนตรีลูกทุ่ง จากเทปเพลงที่ตนเองคัดเลือกไว้ โดยฟังจากหูฟัง และปรับความดังอยู่ในระดับที่พอดี นั่งในท่าที่สบาย มีสมาธิในการฟัง ปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก และให้ทหารเกณฑ์ปฏิบัติตาม โดยมอบเทปเพลงที่แต่ละคนเลือกไว้ให้
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทหารเกณฑ์สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
8. ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกรับรู้ของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทดลองฟังดนตรีลูกทุ่งจนจบ
9. ผู้วิจัยสรุปผลของการฝึกในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำตัวให้ทหารเกณฑ์นำเทปเพลงนี้ไปฟังเมื่ออยู่ที่พัก หรือก่อนนอน ให้กำลังใจ และให้ความเชื่อมั่นว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถจะลดความเครียดได้ด้วยตนเองโดยการฟังดนตรีลูกทุ่ง กล่าวขอบคุณในการฝึกครั้งนี้

โปรแกรมการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 3

ขั้นตอนการทดลอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้แน่ใจว่าทหารเกณฑ์สามารถฝึกการฟังดนตรีลูกทุ่งได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์เกิดทักษะในการฟังดนตรีลูกทุ่งเพื่อลดความเครียด

กิจกรรม

- 1.ซักถามและสังเกตว่าทหารเกณฑ์ทุกคนมีวิธีการฟังดนตรีลูกทุ่งได้ถูกต้อง
2. ให้ทหารเกณฑ์ฝึกการฟังดนตรีลูกทุ่งอย่างมีคุณภาพ

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.

วัน เดือน ปี วันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2544

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนถึงการฝึกครั้งที่ผ่านมา และสอบถามถึงปัญหาหรือข้อสงสัยหลังจากทักษะทหารเกณฑ์นำเทปเพลงไปฟังเองที่ที่พัก
2. ผู้วิจัยอธิบายให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และชี้ให้เห็นว่า การฟังดนตรีลูกทุ่งที่เป็นเพลงที่ตนเองชอบ สามารถลดความเครียดได้
3. ฝึกให้ทหารเกณฑ์ได้มีทักษะในการฟังเทปเพลงที่ตนคัดเลือกไว้ โดยฟังจากหูฟัง และปรับความดังให้อยู่ในระดับที่พอดี มีสมาธิในการฟัง นั่งในท่าที่สบายปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก
4. หลังจากฟังเทปเพลงจบแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทหารเกณฑ์สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ และบรรยายความรู้สึกของตนเอง
5. ผู้วิจัยสรุปผลของการฝึกในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ทหารเกณฑ์นำเทปไปฟังเองที่ที่พักด้วย พร้อมทั้งให้กำลังใจ และให้เชื่อมั่นว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถลดความเครียดได้ด้วยตนเอง โดยการฟังเพลงลูกทุ่ง กล่าวขุติในครั้งนี้

โปรแกรมการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียด

ครั้งที่ 4 – 11

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทหารเกณฑ์ฝึกทักษะในการฟังดนตรีลูกทุ่งอย่างถูกต้องและมีคุณภาพในการลดความเครียด

กิจกรรม

ฝึกการฟังดนตรีลูกทุ่ง

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.

วัน เดือน ปี

ครั้งที่ 4 วันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 5 วันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 6 วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 7 วันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 8 วันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 9 วันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 10 วันที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2544

ครั้งที่ 11 วันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกฟังดนตรีลูกทุ่งเพื่อลดความเครียดครั้งที่ผ่านมา และซักถามถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อนำเทปดนตรีไปฟังเอง พร้อมทั้งอธิบายชี้แจงข้อปัญหาต่างๆ ให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ

2. ฟังเพลงคนตรีลูกทุ่ง เพื่อลดความเครียด โดยเป็นเพลงที่ทหารเกณฑ์แต่ละคนคัดเลือกไว้ชุดเดิม และปฏิบัติเหมือนครั้งที่ผ่านมา
3. หลังจากฝึกเสร็จให้ทหารเกณฑ์ได้นั่งพัก และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ
4. ผู้วิจัยตอบข้อซักถามต่าง ๆ และสอบถามทหารเกณฑ์แต่ละคนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และจิตใจภายหลังจากที่ได้รับการฟังดนตรีลูกทุ่ง เพื่อลดความเครียด
5. ผู้วิจัยชี้ให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และตระหนักว่าการฟังดนตรีลูกทุ่งที่ตนเองชอบ ฟังแล้วสบายใจ สามารถที่จะลดความเครียดได้จริง ๆ
6. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกการฟังเพลงคนตรีลูกทุ่งครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้เห็นประโยชน์ของคนตรี และกลับไปฟังเพลงลูกทุ่งจากเทปนี้ เมื่อมีเวลาว่าง เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและสบายใจ จะได้ลดความเครียดได้ ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถที่จะลดความเครียดด้วยตนเองได้ โดยการฟังดนตรีลูกทุ่ง กล่าวว่ยุติการฝึกในครั้งนี้

โปรแกรมการฟังดนตรีถูกหุ้มต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 12

วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันนิเทศและวัดระดับความเครียดด้วยเครื่อง EMG Biofeedback หลังการทดลอง และให้ทหารเกณฑ์สรุปผลการฟังดนตรีถูกหุ้มเพื่อลดความเครียดตั้งแต่ครั้งแรกถึงปัจจุบัน

กิจกรรม

ป้องกันนิเทศ และวัดระดับความเครียด

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.

วัน เดือน ปี

วันศุกร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามการฟังดนตรีถูกหุ้มจากเทปเพลงที่ตนเองคัดเลือกเพื่อลดความเครียดครั้งที่ผ่านมา
2. วัดและจดบันทึกค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในช่วง 10 นาที บันทึกผลที่ได้ไว้เป็นค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อภายหลังฝึกเสร็จ
3. ให้ทหารเกณฑ์อธิบายผลของการฟังดนตรีถูกหุ้มจากเทปเพลงเดิมที่คัดเลือกในครั้งนี้อยู่ โดยเปรียบเทียบกับตอนก่อนฝึกว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างไร
4. ผู้วิจัยสรุปผลของการฟังดนตรีถูกหุ้มเพื่อลดความเครียด ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยชี้ให้เห็นลำดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการฝึกนอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการฟังดนตรีถูกหุ้มเพื่อลดความเครียดในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ทหารเกณฑ์นำวิธีการฟังดนตรีถูกหุ้มเพื่อลดความเครียดวิธีนี้ไปปฏิบัติทุกครั้งเมื่อคนรู้สึกละเลย ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเวลาใด หรือสถานที่ใด เพราะจะช่วยให้สามารถผ่อนคลายหรือลดความเครียด

ลงได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและจิตใจ สงบ มีความสุข พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยให้กำลังใจทหารเกณฑ์ในการที่จะลดความเครียดให้ตนเอง อีกทั้งให้ความมั่นใจว่าทหารเกณฑ์ทุกคนที่ได้ผ่านการฝึกการฟังดนตรีลูกทุ่งในครั้งนี้สามารถที่จะต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมสำหรับตนเอง สุดท้ายขอขอบคุณและอวยพรให้ทุกคนโชคดีและมีความสุขกับชีวิตครอบครัว ชีวิตการเป็นทหารเกณฑ์ และการงานตลอดไป กล่าวขุติการฝึกการฟังดนตรีลูกทุ่ง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อการลดความเครียด

ครั้งที่ 1

ขั้นเตรียมการทดลอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและทหารเกณฑ์
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์ทราบวัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ของตนและผู้วิจัยในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด
3. เพื่อให้เข้าใจถึงกลไกการทำงานและการใช้เครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์
2. วัตถุประสงค์ บทบาท และหน้าที่ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด
3. การทำงานของเครื่อง อีเอ็มจีไบโอฟีดแบค (EMG Biofeedback)

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 17.00 – 18.00 น.

วัน เดือน ปี วันจันทร์ที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและทหารเกณฑ์ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวคำทักทายพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
 - 1.2 ให้ทหารเกณฑ์แต่ละคนแนะนำตนเอง
 - 1.3 กิจกรรมทายใจเพื่อให้ทหารเกณฑ์ได้ทำความคุ้นเคยกับทหารเกณฑ์ด้วยกันและผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทดลอง บทบาทและหน้าที่ของทหารเกณฑ์ และผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้ทราบ

3. ผู้วิจัยอธิบายถึงกลไกการทำงานของเครื่อง อีเอ็มจี และสาริศการใช้ให้ดูเพื่อให้เห็นถึงค่าความแตกต่างของระดับค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เมื่อเกิดความเครียดและการผ่อนคลาย
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทหารเกณฑ์ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
5. ผู้วิจัยสรุป วัตถุประสงค์ของการวิจัย และบทบาทหน้าที่ของทหารเกณฑ์และผู้วิจัยอีกครั้ง และกล่าววุดิการฝึกครั้งนี้

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทหารเกณฑ์มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด กาย-ใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร และตระหนักว่าความเครียดก่อให้เกิดอันตรายต่อทหารเกณฑ์ได้จริง
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์ทราบด้วยตนเองว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ระบบของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสามารถที่จะวัดได้จากเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค
3. เพื่อให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และยอมรับวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่สามารถที่จะลดความเครียดได้
4. เพื่อให้ทหารเกณฑ์เกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด

กิจกรรม

1. กิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ทหารเกณฑ์ตระหนักว่าความเครียดมีอันตรายจริง
2. การเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกายอันเนื่องมาจากความเครียด และอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค สามารถแสดงให้ทหารเกณฑ์เห็นได้ว่าเมื่อเกิดความเครียดขึ้นระบบของกล้ามเนื้อจะมีการเปลี่ยนแปลง
3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่สามารถคลายเครียดได้
4. สาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ แอคทีฟ โปรเกรสซีฟ (Active Progressive) และให้ทุกคนได้ทดลองปฏิบัติ

เวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 17.00 – 18.00 น.

วัน เดือน ปี วันพุธที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมล่าลายเซ็น และจำคุณลักษณะของเพื่อนให้ได้ในเวลาที่กำหนด เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความเครียด
2. ให้ทหารเกณฑ์ยกตัวอย่างความเครียดของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะเกิดความเครียด
3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้น ทำเป็นแผนภูมิอธิบายให้เห็นเด่นชัด เช่นระบบของกล้ามเนื้อเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น กล้ามเนื้อจะมีการตึงตัว เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะผ่อนคลายตามไปด้วย ซึ่งสามารถวัดค่าความตึงของกล้ามเนื้อได้ด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ให้ทหารเกณฑ์ทดลองวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วยเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค
5. ผู้วิจัยชี้ให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และยอมรับว่าตนสามารถที่จะคลายเครียดได้ด้วยตนเอง (Self Regulate) โดยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ แอคทีฟ โพรเกรสซีฟ
6. สาธิตวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ แอคทีฟ โพรเกรสซีฟ โดยให้ทหารเกณฑ์ฟังจากเทปของ อาจารย์สมบัติ คาปัญญา และให้ทหารฝึกปฏิบัติตาม (อธิบายลักษณะของการเกร็งหรือผ่อนคลายเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องในการเกร็งหรือผ่อนคลายในแต่ละส่วนของร่างกายตามเทป)
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทหารเกณฑ์สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
8. ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทดลองฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และอธิบายเพิ่มเติมให้ทหารเกณฑ์เห็นแนวทางของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
9. ผู้วิจัยสรุปผลของการฝึกในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ทหารเกณฑ์ที่นำวิธีการฝึกในครั้งนี้ไปทดลอง ปฏิบัติเองที่ ๆ พัก เพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ ให้กำลังใจ และให้ความเชื่อมั่นว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถที่จะลดความเครียดได้ด้วยตนเอง กล่าวยุติในการฝึกในครั้งนี้

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้แน่ใจว่าทหารเกณฑ์สามารถฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ แอคทีฟ โพรเกรสซีฟ ได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์เกิดทักษะความชำนาญในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด

กิจกรรม

1. ซักถามและสังเกตว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟ โพรเกรสซีฟ ได้ถูกต้อง
2. ฝึกให้ทหารเกณฑ์ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 17.00 – 18.00 น.

วัน เดือน ปี วันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนถึงการฝึกครั้งที่ผ่านมา และสอบถามถึงปัญหาหรือข้อสงสัยหลังจากที่ทหารเกณฑ์นำไปปฏิบัติเองที่ที่พัก ถ้าจำไม่ได้อาจจำเป็นต้องอัดเทปไว้เพื่อนำไปฝึกด้วย
2. ผู้วิจัยอธิบายให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และชี้ให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดได้
3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ แอคทีฟ โพรเกรสซีฟ โดยให้ทหารเกณฑ์ฟังเทปของอาจารย์สมบัติ คาปัญญา ให้ทหารเกณฑ์ปฏิบัติตาม

4. หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ แอคทีฟ โพรเกรสซีฟ เพื่อลดความเครียดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทหารเกณฑ์สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ และชี้ให้ทหารเกณฑ์เห็นความก้าวหน้าของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในครั้งนี้

5. ผู้วิจัยสรุปผลของการฝึกในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ทหารเกณฑ์นำวิธีการฝึกครั้งนี้ไปปฏิบัติเองที่ที่พัก เพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ พร้อมทั้งให้กำลังใจและให้ความเชื่อมั่นว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถที่จะลดความเครียดได้ด้วยตนเอง

กล่าวยุติการฝึกในครั้งนี้

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 4 - 11

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทหารเกณฑ์ได้ทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด
2. เพื่อให้ทหารเกณฑ์ฝึกทักษะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กิจกรรม

ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟโปรแกรมสัปดาห์

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.

วัน เดือน ปี

- ครั้งที่ 4 วันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 5 วันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 6 วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 7 วันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 8 วันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 9 วันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 10 วันที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2544
- ครั้งที่ 11 วันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดครั้งที่ผ่านมา และซักถามถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อทหารเกณฑ์นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปปฏิบัติเอง พร้อมทั้งอธิบายชี้แจงข้อปัญหาต่าง ๆ ให้ทหารเกณฑ์นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปปฏิบัติเอง พร้อมทั้งอธิบายชี้แจงข้อปัญหาต่าง ๆ ให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ
2. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด โดยให้ฟังจากเทปและให้ทหารเกณฑ์ปฏิบัติตามเหมือนเทปครั้งที่ผ่านมา
3. หลังจากฝึกเสร็จให้ทหารเกณฑ์ได้นั่งพักและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ
4. ผู้วิจัยตอบข้อซักถามต่าง ๆ และสอบถามทหารเกณฑ์แต่ละคนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และจิตใจภายหลังจากที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด
5. ผู้วิจัยชี้ให้ทหารเกณฑ์เข้าใจ และตระหนักว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด สามารถที่จะลดความเครียดได้จริง ๆ
6. ผู้วิจัยสรุปผลของการฝึกครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ทหารเกณฑ์หมั่นทบทวนโดยการนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดดังที่ได้ฝึกนำไปปฏิบัติเอง เพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นว่าทหารเกณฑ์ทุกคนสามารถที่จะลดความเครียดด้วยตนเองได้ กล่าวยุติการฝึกในครั้งนี้

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อการลดความเครียด ครั้งที่ 12

วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันนิเทศและวัดระดับความเครียดด้วยเครื่อง EMG Biofeedback หลังการทดลอง และให้ทหารเกณฑ์สรุปผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดตั้งแต่ครั้งแรกถึงปัจจุบัน

กิจกรรม

ป้องกันนิเทศ และวัดระดับความเครียด

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที ตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.

วัน เดือน ปี

วันศุกร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2544

สถานที่

ห้องประชุมค่ายศรีโสธร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดครั้งที่ผ่านมา
2. วัดและจดบันทึกค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อในช่วง 10 นาที บันทึกผลไว้เป็นค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อภายหลังฝึกเสร็จ
3. ให้ทหารเกณฑ์อภิปรายผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในครั้งนี้ โดยเปรียบเทียบกับตอนก่อนฝึกว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างไร

4. ผู้วิจัย สรุปผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยชี้ให้เห็นลำดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการฝึก นอกจากนี้ ยังชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ทหารเกณฑ์นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดวิธีนี้ไปปฏิบัติทุกครั้งเพื่อคนรู้สึกว่าการฝึกไม่ว่าจะเกิดขึ้นเวลาใด หรือสถานที่ใด เพราะจะช่วยให้สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือลดความเครียดลงได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและจิตใจ สงบ มีสมาธิ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยให้กำลังใจทหารเกณฑ์ในการที่จะลดความเครียดให้ตนเอง อีกทั้งให้ความมั่นใจว่าทหารเกณฑ์ทุกคนที่ได้ผ่านการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในครั้งนี้ สามารถที่จะสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมสำหรับตนเอง สุดท้ายขอพรให้ทุกคนโชคดีและมีความสุขกับชีวิตครอบครัว ชีวิตการเป็นทหาร และการทำงาน กล่าวขุติการฝึกผ่อนคลาย

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมสชีพเพื่อลดความเครียด

(ดนตรี บรรเลง.....)

(สมบัติ คาปัญญา นักจิตวิทยา)

การเกร็งกล้ามเนื้อ แล้วคลายออกอย่างตั้งใจ จะช่วยให้คุณแยกความแตกต่างระหว่างการเกร็งหรือ ดึงเครียด กับ การผ่อนคลายได้อย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยทำให้การผ่อนคลายเป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น ขอให้คุณถลันการฝึกผ่อนคลายนี้ โดยการนั่ง หรือนอนในท่าที่สบายในห้องที่เงียบสงบ หลับตาลงเบา ๆ หายใจลึกเต็มที่หนึ่งครั้ง ให้อากาศเข้าเต็มถึงปอดส่วนล่าง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วหายใจออกให้หมดเต็มที่ ปลอ่ยให้ความเครียดคลายตัวออกไปกับลมหายใจของคุณ มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจซ้ำ ๆ ปลอ่ยให้ความกังวล และเรื่องไม่น่าพึงใจทั้งหลายของวันนี้ ให้เลื่อนหายไปจากใจ ปลอ่ยให้ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่ จำไว้ว่าการผ่อนคลาย ต้องปลอ่ยให้เกิดขึ้น อย่าพยายามบังคับตัวเองให้ผ่อนคลาย เพราะจะกลับทำให้ดึงเครียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับกำมือขวาของคุณเข้าอย่างช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณกำปั้น กำมือให้แน่นยิ่งขึ้นอีก สักสองสามวินาที เมื่อแน่นเต็มที่แล้ว ให้หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายมือของคุณออก สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ในขณะที่คุณหายใจออก ขยับนิ้วของคุณไปมาเบา ๆ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วปลอ่ยให้มือและแขนส่วนล่างของคุณ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก จำไว้เสมอว่า ให้คุณหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อของคุณให้เต็มที่ สังเกตให้เห็นความแตกต่าง ระหว่าง ความดึงเครียด กับ การผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ของกล้ามเนื้อของคุณ ให้รู้สึกถึงระดับต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อนของความเครียด การหายใจที่ลึกและเต็มอิม จะช่วยให้คุณเครียด ค่อยคลายออกไปมากขึ้นเรื่อย ๆ หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับกำมือซ้ายของคุณเข้าช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณกำปั้น กำมือให้แน่นยิ่งขึ้นอีก เมื่อแน่นเต็มที่แล้วให้คลายออกช้า ๆ พร้อมกับการหายใจออกให้เต็มที่ ให้ปอดของคุณว่างเปล่าจากลมหายใจจริง ๆ สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ในขณะที่คุณหายใจออก ขยับนิ้วไปมาเบา ๆ รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้น แล้วปลอ่ยให้มือ และ แขนส่วนล่างของคุณ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น หายใจฝ่ามือขวาของคุณขึ้น กำมือขวาของคุณเข้าอย่างสบาย ๆ แล้วหายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับขอแขนให้กำปั้นเข้ามาใกล้หัวไหล่ เกร็งกล้ามเนื้อแขนส่วนบนของคุณให้มากที่สุด พร้อมกับกลั้นหายใจไว้สักครู่ หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายแขน และ มือของคุณออก ปลอ่ยให้แขนของคุณ เหยียดออกตามสบายอย่างเดิม ปลอ่ยให้กล้ามเนื้อตลอดทั้งแขนของคุณ คลายออกให้ทั่ว สังเกตความรู้สึกผ่อนคลาย และ อบอุ่น ที่กระจายไปทั่วลำแขน คลอดจนถึงปลายนิ้วของคุณ ขยับแขนขวาไปมาเพียงเบา ๆ ปลอ่ยให้แขนของคุณ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก มุ่งความสนใจมาที่แขน

ซ้าย กำมือซ้ายของคุณเข้าเบา ๆ หายใจเข้าเต็มปอด ในขณะที่เดียวกันกับที่คุณงอแขน ให้กำปั้นเข้าใกล้หัวไหล่ เกร็งกล้ามเนื้อแขนส่วนบนของคุณให้แน่นที่สุด พร้อมกับกลั้นหายใจไว้สักครู่ หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายแขน และ มือ ของคุณออก ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดทั้งแขนของคุณ คลายออกให้ทั่ว รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้น ในขณะที่คุณปล่อยให้แขนข้างซ้าย วางอยู่ข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดทั้งแขนของคุณคลายออกให้ทั่ว สังเกตความรู้สึกผ่อนคลาย และ อ่อนนุ่ ที่แผ่กระจายไปทั่วลำแขน คลอจนถึงปลายนิ้วของคุณ ขยับแขนไปมาเบา ๆ ปล่อยให้แขนซ้ายของคุณ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก ขณะนี้ แขนทั้งสองข้างของคุณ ผ่อนคลายมากขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ หนึ่งครั้ง มุ่งความสนใจอยู่ที่ลมหายใจ ปล่อยให้การหายใจของคุณเป็นไปตามธรรมชาติ คือ ซ้า และ ลึก หายใจออกให้หมดจริง ๆ ปล่อยให้ความเครียดของคุณ สลายตัวออกมากับลมหายใจออกของคุณทุกครั้ง มุ่งความสนใจไปที่เท้าขวาของคุณ เขยิบปลายเท้าออกไป ให้ไกลที่สุด พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ สังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้น แล้วผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้า และ ขาส่วนล่าง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ขยับเท้าไปมาเบา ๆ เพื่อให้คุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น มุ่งความสนใจไปยังเท้าซ้ายของคุณบ้าง สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับเขยิบปลายเท้าซ้ายออกไปให้ไกลที่สุด กลั้นลมหายใจพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ สังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้น แล้วผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้า และ ขาส่วนล่าง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ขยับเท้าไปมาเบา ๆ เพื่อให้คุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก หายใจช้า ๆ ลึก และ สม่าเสมอ สักครู่หนึ่ง รู้สึกถึงความผ่อนคลาย ที่เกิดขึ้นบริเวณเท้า และ ขาส่วนล่างทั้งสองข้าง คราวนี้ มุ่งความสนใจกลับมาที่เท้าขวาของคุณอีกครั้ง งอข้อเท้าของคุณขึ้นคล้ายกับจะให้ปลายนิ้วเท้ามาแตะบริเวณหน้าแข้ง พร้อมกับหายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจพร้อมทั้งเกร็งเท้าไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น หายใจออกพร้อมกับคลายเท้าของคุณ ให้อยู่ในสภาพผ่อนคลายมากกว่าเดิม สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดอีกครั้ง หายใจออกให้เต็มที่ ปล่อยให้ร่างกายของคุณ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นทุกครั้งที่คุณหายใจออก หายใจอย่างสงบ และ สม่าเสมอ ไปเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจไปที่เท้าซ้ายของคุณ งอข้อเท้าขึ้นในลักษณะเดียวกัน พร้อมกับหายใจเข้า เกร็งไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้า ให้อยู่ในสภาพผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น สังเกตว่าเท้า และ ขาส่วนล่างทั้งสองข้างของคุณ ผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจมาที่ขาขวาของคุณ หายใจเข้าพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณขาส่วนบน กลั้นลมหายใจไว้ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น เกร็งให้แน่นยิ่งขึ้น แล้วคลายกล้ามเนื้อบริเวณ ขา พร้อมกับหายใจออก รู้สึกถึงความแตกต่างกัน ระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย มุ่งความสนใจมาที่ขาซ้ายบ้าง หายใจเข้าพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน เกร็งให้มากขึ้น แล้วหายใจออก

พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริเวณขาซ้ายให้รู้สึกสบายยิ่งขึ้น ในขณะที่คุณหายใจอย่างสงบ สบาย และ สม่่าเสมอ อยู่ที่นี่ คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจไปที่สะโพกของคุณ บ้าง สังเกตความรู้สึกที่มีอยู่ในบริเวณนั้น หายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมกับเกร็งบีบกล้ามเนื้อ สะโพกเข้าหากันให้เต็มที่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อ บริเวณนั้น ให้ความเครียดที่ยังหลงเหลืออยู่ สลายออกมากับลมหายใจของคุณ หายใจอย่างสงบ สบาย ไปเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจไปที่บริเวณหลังส่วนล่าง และ บั้นเอว หายใจเข้าแอ่นหลังขึ้นพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อเล็กน้อย กลั้นหายใจไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น สังเกตให้เห็นความแตกต่าง ระหว่างความเครียดที่มีอยู่ก่อน กับการผ่อนคลายที่เกิดขึ้นในขณะนี้ หายใจเข้าพร้อมกับแอ่นหลังขึ้นอีกครั้ง สังเกตความเครียดที่อาจเกิดขึ้น ทั้งบริเวณหลัง ไหล่ สะโพก หรือแม้กระทั่ง บริเวณ คอ และ ขา แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด ขณะนี้บริเวณหลังและส่วนอื่น ๆ ของคุณ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น หายใจอย่างสงบ สม่่าเสมอ ไปเรื่อย ๆ หายใจเข้าให้เต็มที่อีกครั้ง กลั้นหายใจไว้ และเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้องให้เต็มที่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่ หายใจช้า ๆ สม่่าเสมอ สักครู่หนึ่ง หายใจเข้าลึก ๆ อีกครั้ง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วหายใจออกให้หมดอย่างช้า ๆ ให้ท้องแฟบลงไปให้มากที่สุด แล้วเกร็งนึ้งไว้สักครู่ กลั้นหายใจ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจเข้าอีกครั้งตามสบาย พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อ บริเวณท้องให้หมด หายใจอย่างสบาย ๆ ค่อยไปเรื่อย ๆ ขณะนี้บริเวณท้องของคุณ ผ่อนคลายมากขึ้นกว่าเดิม หายใจเข้าเต็มที่ พร้อมทั้งเกร็งไหล่ ยกไหล่ทั้งสองข้าง ให้สูงขึ้นไปทางใบหู กลั้นหายใจไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ร่างกายทั้งหมด ทั้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ หายใจลึก ช้า สม่่าเสมอ คุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ หายใจให้ลึกเต็มที่อีกครั้ง โดยไม่ต้องเกร็ง เมื่อคุณหายใจออก ให้สังเกตดูการผ่อนคลายที่เกิดขึ้น บริเวณซี่โครง ซึ่งจะคลายตัวลง ในขณะที่ยกหายใจ เคลื่อนที่ออกจากปอดจนหมด สังเกตดูช่วงแห่งความรู้สึกสงบ ซึ่งจะอยู่ระหว่าง ภายหลังการหายใจออก และ ก่อนการหายใจเข้า ในช่วงนี้คุณจะรู้สึกสงบ สบาย และ ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ลองหายใจลึก ๆ อีกสักครั้ง และสังเกตความสงบที่เกิดขึ้น พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลาย ในบริเวณซี่โครง และ หน้าอก เพิ่มมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจไปที่บริเวณใบหน้า ลิ้นคาและอ้าปากพร้อม ๆ กันให้กว้างที่สุดที่จะทำได้ เกร็งไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น บริเวณหน้าผาก ขากรรไกร รอบๆปาก และบริเวณลำคอด้านข้าง แล้วผ่อนคลายทุก ๆ ส่วน หายใจตามสบาย ช้า ลึก และสม่่าเสมอ รู้สึกถึงความผ่อนคลาย ที่เกิดขึ้นบนใบหน้า ทำซ้ำอีกครั้ง

หนึ่ง เบิกตาและ อ้าปากออกให้เต็มที่ พยายามให้กว้างกว่าเดิม เกร็งไว้สักครู่ สังเกตความรู้สึก
 เกรียดยที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยให้ทุก ๆ ส่วนผ่อนคลายออก รู้สึกถึงความสบาย และ ผ่อนคลาย ที่เกิด
 ขึ้นบนบริเวณใบหน้า และ คอ หายใจช้า ลึก และ สม่ำเสมอ กลับตาลงมุ่งความสนใจ อยู่กับการหายใจ
 ที่สงบ และ สม่ำเสมออยู่สักครู่ เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า โดยการหลับตาให้แน่นยิ่งขึ้น ขมวด
 คิ้วเข้าหากัน เข้มริมฝีปาก กัดกรามให้แน่น กล้ายจะพยายามดึงทุกส่วนเข้าหาจุดศูนย์กลางของใบ
 หน้า คือ บริเวณจมูก เกร็งให้แน่นยิ่งขึ้นจนเต็มที่ แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทุก
 ส่วนบนใบหน้า ปล่อยให้ความเครียด สลายตัวออกไป พร้อมกับลมหายใจทุกครั้งที่คุณหายใจออก
 หายใจอย่างสงบ และ สม่ำเสมอ กลับตาอยู่ตลอดเวลาที่ผ่อนคลายอยู่นี้ ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หลับตา
 ให้แน่นที่สุด ขมวดคิ้วเข้าหากัน เข้มริมฝีปากแน่น กัดกราม เกร็งให้แน่นเต็มที่ไว้สักครู่ แล้ว
 ปล่อยให้ทุกส่วนคลายออก พร้อมกับการหายใจที่จับเอาความเครียดออกไปจนหมดสิ้น มุ่งความ
 สนใจกับการหายใจที่สงบ ช้า และ สม่ำเสมอ รู้สึกถึงบริเวณหน้าผากที่ผ่อนคลาย ราบเรียบ และ
 สงบสบาย หายใจลึก ๆ เติมที่อีกครั้งหนึ่ง เมื่อคุณหายใจออก ให้ปล่อยให้ขากรรไกรล่างตกลง
 ปล่อยให้ความเครียดสลายตัวออก พร้อมกับลมหายใจออก ริมฝีปากผ่อนคลาย และ ผะอออกจาก
 กันเล็กน้อย ขณะนี้ทุกส่วนของใบหน้าของคุณ ผ่อนคลายเต็มที่ คุณหายใจต่อไปอย่างสงบ ช้า
 และ สม่ำเสมอ ทุกครั้งที่คุณหายใจออก คุณจะผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ เลื่อนความสนใจของคุณ
 ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งหมด รู้สึกถึงความสบาย ผ่อนคลายที่มีอยู่ทั่วร่างกายของคุณ ตั้งแต่
 ใบหน้า ลำคอ ไหล่ทั้งสองข้าง แผ่นหลังส่วนบน บริเวณอก และ สี่ข้าง บริเวณท้อง และ บั้นเอว
 สะโพกทั้งสองข้าง ทุกส่วนผ่อนคลาย ทั้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ แขน และ มือทั้งสองข้าง
 รู้สึกอบอุ่นและหนัก ตลอดทั้งขาทั้งสองข้างลงไปถึงปลายนิ้วเท้า รู้สึกหนักและอบอุ่น ทั่วร่างกาย
 ของคุณ รู้สึกสงบ สบาย และ ผ่อนคลายเต็มที่ ขอให้คุณหายใจตามสบาย ช้า สงบ และ สม่ำเสมอ
 ไปอีกสักครู่ แล้วจึงค่อยลืมตา รู้สึกถึงความสดชื่น แจ่มใส และ ผ่อนคลาย สบาย ในเวลาเดียวกัน

(ดนตรี บรรเลง.....)

รายชื่อเพลงลูกทุ่งที่ทหารเกณฑ์คัดเลือก

คนที่ 1

1. วอนพ่อขุน
2. ขุนไม่วาน
3. รองเท้าหน้าห้อง
4. ทหารเกณฑ์คนจน
5. รักงานที่บางปะกง
6. โบว์รักสีดำ
7. น้ำตามแดง

คนที่ 2

1. หัวใจคิดฮอด
2. กระเป๋abenแฟนทิ้ง
3. ต้องมีสักวัน
4. ขอคนรู้ใจ
5. เข้าเวรรอ
6. ดึงนั่งนัง
7. สมหวังนะครับ

คนที่ 3

1. ยาใจคนจน
2. ปริญาใจ
3. น้ำตาพาเหล้า
4. แพ้รบสนามรัก
5. ทหารเกณฑ์คนจน
6. จดหมายผิดซอง
7. ดึงนั่งนัง

คนที่ 4

1. น้ำตาคนเลว
2. รองเท้าหน้าห้อง
3. กระเป๋abenแฟนทิ้ง
4. หัวใจคิดฮอด
5. ปริญาใจ
6. รักงานที่บางปะกง
7. น้ำตามแดง

คนที่ 5

1. รองเท้าหน้าห้อง
2. น้ำตาจ๋าโท
3. นักสู้ ม.3
4. ต้องมีสักวัน
5. จดหมายผิดซอง
6. รักงานที่บางปะกง
7. ดึงนั่งนัง

คนที่ 6

1. ต้องมีสักวัน
2. คนอกหักพักบ้านนี้
3. รองเท้าหน้าห้อง
4. ยาใจคนจน
5. เข้าเวรรอ
6. โบว์รักสีดำ
7. สมหวังนะครับ