

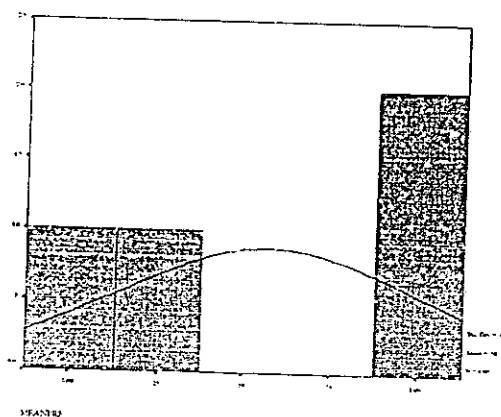
มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

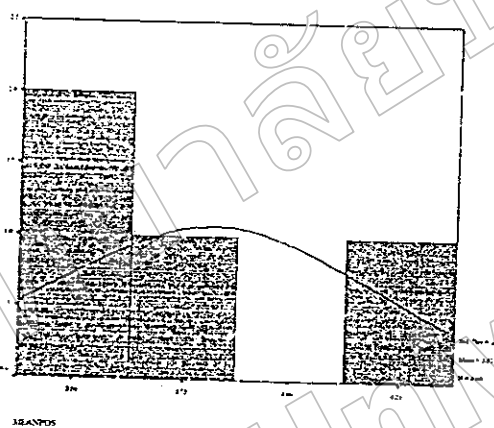
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแปรปรวนของระดับความเครียดก่อน
การทดลอง และระยะติดตามผล

	$\bar{X}$	SD	SD^2
ก่อนการทดลอง	.57	.45	0.14
หลังการทดลอง	3.82	.37	0.14
การติดตามผล	.15	.43	0.18

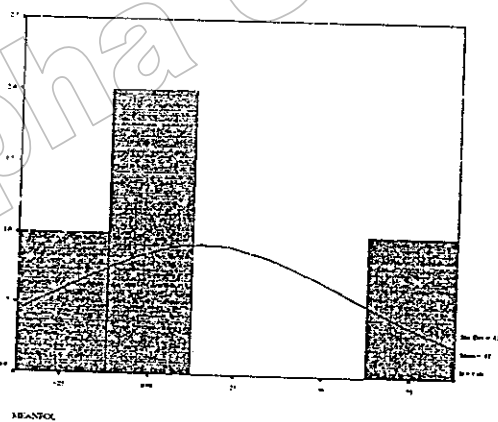
ตาราง 13 พบว่าความแปรปรวนของการเปลี่ยนแปลงความเครียดก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งประมาณได้ว่ามีความแปรปรวนใกล้เคียงกัน



ก่อนการทดลอง



หลังการทดลอง



ติดตามผล

กราฟ 9 การแจกแจงความถี่ของการเปลี่ยนแปลงความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ซึ่งพอประมาณได้ว่า มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงความเครียด ช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ช่วงการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
ก่อนการทดลอง	1.00	-.57 (p = .428)	-.64 (p = .358)
หลังการทดลอง	--	1.00	-.23 (p = .77)
ติดตามผล			1.00

จากตาราง 14 พบว่า การเปลี่ยนแปลงความเครียดช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แต่ละคู่ และแต่ละช่วง ไม่มีความสัมพันธ์กันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า ค่าความสัมพันธ์ของแต่ละคู่ มีลักษณะเดียวกัน

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบระดับความเครียดปกติระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างตัวแปร	1.25	2	.62	3.77	.08
ความคลาดเคลื่อน	.99	6	.17		
รวม	2.24	8	.79	-	-

จากตาราง 15 พบว่า ช่วงความเครียดปกติแต่ละช่วงการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบระดับความเครียดสะสมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
ระหว่างตัวแปร	32.81	2	16.40	60.69	.000
ความคลาดเคลื่อน	1.62	6	.27		
รวม	34.43	8	16.67	-	-

จากตาราง 16 พบว่า ช่วงความเครียดสะสมแต่ละช่วง เวลาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิ

(ตำนาน)

ที่ ทม 2002/2672

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวดาววดี นราภรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้กลืนน้ำบาดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2671

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวดาวดี นราภรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้กลิ่นบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2673

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เล้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวดาวดี นราภรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้กลิ่นบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในความควบคุมดูแล
ของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการ
วิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี
จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิต
ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/3188

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

27 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวคาววดี นราภรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้กลิ้งบำบัดต่อความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในความควบคุมดูแล
ของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
เอง ระหว่างวันที่ 6 มกราคม 2546 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

ส่วนที่ 1

เนื้อหารายละเอียดของโปรแกรมกลืนบำบัดในแต่ละครั้ง

ครั้งที่ 1

- หัวข้อ**
1. ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดี
 2. วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย
 3. บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ ห้องตรวจตา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ปฐมนิเทศ สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดี มีวิธีการคือผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างด้วยวาจาสุภาพ สื่อน้ำยิ้มแย้ม และแนะนำตนเอง
2. ให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคย
3. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ว่าอาจเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับบุคลากรได้นำไปใช้เมื่อเกิดภาวะเครียดภายหลังจากการทำงาน
4. บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
 - 4.1 ผู้วิจัย
 - 4.1.1 อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวิธีการ ขั้นตอน และเครื่องมือในโปรแกรมกลืนบำบัด
 - 4.1.2 วัดระดับความเครียดโดยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ในช่วงเวลาหลังเลิกงานในช่วงเช้า เวลาประมาณ 10.00 น. และภายหลังจากการใช้กลืนบำบัดในครั้งที่ 5 – 14 ของโปรแกรมกลืนบำบัด
 - 4.1.3 ติดตามประเมินผลในการทดลองแต่ละครั้ง
 - 4.2 กลุ่มตัวอย่าง
 - 4.2.1 มีการเลือกกลืนที่พึงพอใจสำหรับใช้ในโปรแกรมกลืนบำบัด

4.2.2 ปฏิบัติตามขั้นตอนของโปรแกรมกลั่นน้ำบัด ความวันและเวลาที่จัดไว้ในตาราง และของโปรแกรม

4.2.3 สามารถซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับโปรแกรมและกลั่นน้ำบัด

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและจากการซักถามข้อสงสัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมกลืนน้ำบัต

ครั้งที่ 2

หัวข้อ แนะนำเกี่ยวกับเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และทดลองใช้

สถานที่ ห้องตรวจตา คีกรวโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. อธิบายวงจรการทำงาน

การวัดแรงดึงของกล้ามเนื้อสามารถทำได้โดยการวางอิเล็กโทรด บนกล้ามเนื้อก่อนมีการหดตัว เรียกเครื่องมือนี้ว่า อิเล็กโทรไมโอกราฟ (electromyograph, E.M.G.) โดยเครื่องจะบันทึกความเปลี่ยนแปลงของความต่างศักย์ทางไฟฟ้าในเซลล์กล้ามเนื้อผ่านทางอิเล็กโทรด แสดงผลให้ทราบเป็นตัวเลขบนหน้าปัด หรือความดังของเสียง ทำให้ทราบว่ากล้ามเนื้อในขณะนั้นมีความตึงตัวเท่าไร และต้องหาวิธีการที่จะทำให้ค่าตัวเลขบนหน้าปัดลดลงหรือเสียงเบาลง ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อบนหน้าปัดสามารถวัดเป็นตัวเลขได้ตั้งแต่ $0.1 \mu V$ เป็นต้นไป ถ้าวัดค่าตัวเลขได้มากหมายความว่า กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมาก และถ้าวัดค่าตัวเลขได้ใกล้ 0 หมายความว่ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวน้อย กระแสไฟฟ้าที่ใช้กับเครื่องมายังผู้ใช้จะไม่เป็นอันตรายแก่ผู้ใช้ เนื่องจากปริมาณกระแสไฟฟ้าที่ผ่านไปยังผู้ใช้มีจำนวนน้อย และมีระบบป้องกันความปลอดภัยในกรณีที่เกิดกระแสไฟฟ้ารั่ว

2. สาธิตการใช้เครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และทดลองใช้

2.1 อธิบายส่วนประกอบของเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อประกอบด้วย

2.1.1 ตัวเครื่องบันทึกแสดงค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

2.1.2 แผ่นอิเล็กโทรด

2.2 สาธิตการทำงานของเครื่อง จัดให้กลุ่มตัวอย่างให้นั่งในท่าที่สบาย ในสถานที่จัดฝึกการใช้กลืนน้ำบัต เป็นห้องที่เงียบสนิท ติดอิเล็กโทรดที่หน้าผาก จัดเตรียมเครื่องมือให้พร้อมที่จะทำงานได้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทดลองเกร็งกล้ามเนื้อของร่างกาย และพูดลมหายใจเข้าออกอย่างรวดเร็ว ให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตตัวเลขที่หน้าปัด ให้ลองหายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตตัวเลขที่หน้าปัดอีกครั้ง เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่าง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมกลืนบำบัด

ครั้งที่ 3

- หัวข้อ** 1. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด
2. ผลกระทบของความเครียด

สถานที่ ห้องตรวจตา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด มีวิธีการ คือ ผู้วิจัยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อการกระตุ้นหรือการถูกควบคุมจากสภาวะการณ์ทั้งทางภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งเป็นสัญญาณเพื่อให้เกิดการปรับตัวกับสภาวะการณ์นั้น ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างปกติ

ความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) ความเครียดที่เกิดขึ้นและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงนาทีเดียวหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น เช่น การเดินทางหรือการพลาดเวลานัดหมาย
2. ความเครียดปานกลาง (moderate stress) ความเครียดระดับนี้อาจเป็นอยู่นานหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง การทำงานมากเกินไป การขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงาน เป็นต้น
3. ความเครียดระดับสูง (severe stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรง มีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ผลกระทบความเครียดในพยาบาลมี 4 ด้าน คือ

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย เช่น คลื่นไส้ เหนื่อยออก เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ท้องผูก เป็นต้น
2. ผลกระทบทางด้านอารมณ์ เช่น วิตกกังวล กลัว โกรธ ซึมเศร้า แยกตัวเอง รู้สึกเบื่อหน่าย เป็นต้น
3. ผลกระทบทางด้านความคิด เช่น ความคิดหยุดชะงัก ความคิดถูกตนเอง ไม่มีสมาธิ สับสน เป็นต้น

4. ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม เช่น พุคติดอ่าง พุคเถี้ยคถึ เนื้อษา คึ้มเหถ้า
ศุบบุหรีจัด เป็นต้น

การประเมิน

สังเกตความสนใจและจากการซักถามข้อสงสัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมกลืนน้ำบาด

ครั้งที่ 4 – 13

หัวข้อ การใช้กลืนน้ำบาดในการผ่อนคลายความเครียด

สถานที่ ห้องตรวจตา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างเลิกจากการทำงานประจำวัน ให้กลุ่มตัวอย่างนอนในท่าที่สบายบนเตียง ภายในห้องที่ปราศจากเสียงรบกวน
2. ผู้วิจัยเตรียมกลืนที่จะใช้ในการบำบัด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลาย
3. กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลาย โดยให้หายใจเข้า - ออก ตามปกติ ใช้ระยะเวลา 25 นาที
4. วัดระดับความเครียดด้วยการใช้เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

การประเมินผล

วัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

โปรแกรมกลิ่นบำบัด

ครั้งที่ 4

- หัวข้อ**
1. วัตถุประสงค์และหลักการของการใช้กลิ่นบำบัด
 2. บทบาทและหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างในการใช้กลิ่นบำบัด
 3. กลุ่มตัวอย่างเลือกกลิ่นที่พึงพอใจที่จะใช้ตลอดการทดลอง

สถานที่ ห้องตรวจตา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. วัตถุประสงค์และหลักการของการใช้กลิ่นบำบัด มีวิธีการดำเนินการคือ ผู้วิจัยบอกกลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์และหลักการการใช้กลิ่นบำบัด โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ อธิบายกลุ่มตัวอย่าง ทราบว่า กลิ่นบำบัดหมายถึง การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีทางธรรมชาติ ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหยที่สกัดมาจากส่วนต่าง ๆ ของพืช กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย จะผ่านเข้าไปทางจมูก ไปกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้สีก เกิดกระแสประสาทวิ่ง ไปศูนย์รับรู้กลิ่นในสมอง แล้วผ่านไปยังลิมบิกซิสเต็ม (limbic system) ซึ่งเป็นศูนย์การเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ ความหิว และอารมณ์ทางเพศ กลิ่นที่เข้ามากระตุ้นจะทำให้สมองปล่อยสารเอนเคอร์ฟิน (endorphin) เอนเซฟาลิน (encephaline) และเซโรโทนิน (serotonin) ออกมา ซึ่งมีผลต่อร่างกายและจิตใจ
2. บทบาทและหน้าที่ในการใช้กลิ่นบำบัด มีวิธีการคืออธิบายและสาธิตกลุ่มตัวอย่างนอนบนเตียง ถ้าใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ให้ถอดออกก่อน และอยู่ในสถานที่สงบปราศจากเสียงรบกวน ผู้วิจัยสาธิตการใช้กลิ่นบำบัด และให้กลุ่มตัวอย่างดมกลิ่นที่พึงพอใจ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกกลิ่นที่พึงพอใจ เพื่อให้ใช้ตลอดการทดลอง โดยที่กลุ่มตัวอย่างไม่มีอาการแพ้ เช่น คัดจมูก เวียนศีรษะ เป็นต้น โดยให้สูดดมกลิ่นน้ำหอมทีละขวด กลิ่นละประมาณ 5 นาที

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและจากการซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมกลืนบำบัด

ครั้งที่ 5

หัวข้อ การใช้กลืนบำบัดในการผ่อนคลายความเครียด

สถานที่ ห้องตรวจตา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. วัดระดับความเครียดด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไปโอฟิตแบค ในเวลาเลิกงาน เวลาประมาณ 12.00 น. 1 ครั้ง
2. ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างเลิกจากการทำงานประจำวันในตอนเย็น ให้กลุ่มตัวอย่างนอนในท่าที่สบายบนเตียง ภายในห้องที่ปราศจากเสียงรบกวน ตามวันเวลาที่กำหนด โดยแต่ละคนจะใช้กลืนบำบัดวันเว้นวัน ยกเว้นวันเสาร์ และอาทิตย์ เป็นจำนวน 5 ครั้ง
3. ผู้วิจัยเตรียมกลืนที่จะใช้ในการบำบัด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสูดดม
4. กลุ่มตัวอย่างสูดดมกลืน โดยให้หายใจเข้า - ออก ตามปกติ ใช้ระยะเวลา 25 นาที
5. วัดระดับความเครียดด้วยการใช้เครื่องอีเอ็มจี ไปโอฟิตแบค ภายหลังจากการใช้กลืนบำบัด

การประเมินผล

วัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

โปรแกรมกลืนน้ำบัต

ครั้งที่ 10

หัวข้อ ยุติโปรแกรมกลืนน้ำบัต

สถานที่ ห้องตรวจตา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการใช้โปรแกรมกลืนน้ำบัต
 - 1.1 ชักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มตัวอย่างเพื่อทราบถึงภาวะทางกายและจิตที่เปลี่ยนแปลงไปกับความรู้สึกแปลกใหม่บางอย่างที่เกิดขึ้น
 - 1.2 ชักถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลการใช้กลืนน้ำบัตว่า สามารถคลายเครียดได้หรือไม่
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้กลืนน้ำบัต
 - 2.1 โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลการใช้กลืนน้ำบัตที่ได้รับจากครั้งแรกกับครั้งสุดท้าย
 - 2.2 โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลที่ได้รับทั้งหมดในการใช้กลืนน้ำบัตทางด้านร่างกายและจิตใจ
 - 2.3 สอบถามกลุ่มตัวอย่างถึงความต้องการทำวิธีกลืนน้ำบัตไปใช้เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันหรือในการทำงาน
 - 2.4 ผู้วิจัยให้กำลังใจและความมั่นใจในการนำวิธีการใช้กลืนน้ำบัตความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบ

การประเมินผล

1. จากการอภิปรายผล และการเขียนแสดงความคิดเห็น
2. วัดค่าความพึงตัวของกลุ่มเนื้อ

ส่วนที่ 2

ตารางโปรแกรมกลิ้งบำบัดโดยย่อ

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา
1. ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดี	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยวาจา สุภาพ สีหน้ายิ้มแย้ม แนะนำตนเอง และให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง	5 นาที
2. วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย	2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย	2. อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย	5 นาที
3. บทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	3. เพื่อให้ทราบบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างตลอดโปรแกรมกลิ้งบำบัด	3. อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงบทบาทของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างตลอดโปรแกรมกลิ้งบำบัด	20 นาที
1. แนะนำเกี่ยวกับเครื่องอีเอ็มจีไบโอโอพีคแบบ	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างคุ้นเคย ไม่กลัวการใช้เครื่องอีเอ็มจีไบโอโอพีคแบบ และทดลองใช้	1. อธิบายการทำงานของเครื่อง พร้อมทั้งย้ำว่าไม่ก่อให้เกิดอันตราย 2. ความความหมายตัวเลขวัดระดับความเครียด 3. สาธิตการทำงานของเครื่อง แล้วให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายถึงผลการใช้เครื่องอีเอ็มจีไบโอโอพีคแบบ และให้ทดลองใช้ 4. ตอบข้อซักถามและข้อสงสัยในการใช้เครื่องอีเอ็มจีไบโอโอพีคแบบ	10 นาที 5 นาที 10 นาที 5 นาที

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา
1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด	1. อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด	20 นาที
2. ผลกระทบของความเครียด	2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงผลกระทบที่เกิดจากความเครียด	2. อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดจากความเครียด	10 นาที
1. วัตถุประสงค์และหลักของการใช้กลิ่นบำบัด	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ และหลักการของการใช้กลิ่นบำบัด	1. อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ และหลักการของการใช้กลิ่นบำบัด	5 นาที
2. บทบาทและหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างในการใช้กลิ่นบำบัด	2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงบทบาทและหน้าที่ในการใช้กลิ่นบำบัด	2. อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงบทบาทและหน้าที่ในการใช้กลิ่นบำบัด	5 นาที
3. กลุ่มตัวอย่างเลือกกลิ่นที่พึงพอใจที่ใช้ตลอดการทดลอง	3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างใช้กลิ่นที่พึงพอใจตลอดการทดลอง	3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกกลิ่นที่พึงพอใจใช้ในการทดลองโดยสุดคมกลิ่นที่สบาย กลิ่นละประมาณ 5 นาที โดยไม่มีอาการข้างเคียงต่อร่างกาย	20 นาที
1. การใช้กลิ่นบำบัดในการผ่อนคลายความเครียด	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง	1. ระดับความเครียดในเวลาเลิกงานในช่วงเช้าเวลาประมาณ 12.00 น. 2. ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างเลิกจากการทำงานประจำวัน ให้กลุ่มตัวอย่างนอนในท่าที่สบายบนเตียง 3. ให้กลุ่มตัวอย่างสุดคมกลิ่นบำบัดความเครียด โดยหายใจเข้า - ออกตามปกติ ระยะเวลา 25 นาที 4. ใช้เครื่องฮีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคในการวัดระดับความเครียด ภายหลังจากการใช้กลิ่นบำบัด	2 นาที 1 นาที 25 นาที 2 นาที

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา
1. ยุติโปรแกรมกลั่นบำบัด	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการใช้โปรแกรมกลั่นบำบัด	1. ชักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มตัวอย่างเพื่อทราบถึงภาวะทางกาย และจิตใจที่เปลี่ยนไป และความรู้สึกแปลกใหม่บางอย่างที่เกิดขึ้น	3 นาที
		2. ชักถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมกลั่นบำบัดว่า การใช้โปรแกรมกลั่นบำบัดสามารถลดความเครียดได้หรือไม่	3 นาที
	2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้โปรแกรมกลั่นบำบัด	1. โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกลั่นบำบัดที่ได้รับจากครั้งแรก กับครั้งสุดท้าย	10 นาที
		2. โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลที่ได้รับในการใช้โปรแกรมกลั่นบำบัดทางด้านร่างกายและจิตใจ	10 นาที
		3. สอบถามถึงความต้องการที่จะนำวิธีการผ่อนคลายไปใช้เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันและการทำงาน พร้อมทั้งให้ความมั่นใจในการนำไปใช้	3 นาที
		4. ผู้วิจัยให้กำลังใจ และความมั่นใจในการนำวิธีการใช้กลั่นบำบัดความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1 นาที

ภาคผนวก ก

การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ

โปรแกรมกลิ้งน้ำบัค

คำชี้แจง

โปรดพิจารณารายละเอียดความรับผิดชอบ เนื้อหาด้านความเข้าใจทัศนคติ และการปฏิบัติ ตามความเหมาะสมของ โปรแกรมกลิ้งน้ำบัคในจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

โดยได้แนบเอกสารรายละเอียดมาพร้อมหนังสือฉบับนี้ เพื่อประกอบการพิจารณา คือ

1. เล่าโครงวิทยานิพนธ์ 1 เล่ม

2. เนื้อหารายละเอียดและตาราง โปรแกรมกลิ้งน้ำบัค

ทั้งนี้ ได้โปรดพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามความมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม โดยเขียน เครื่องหมาย / ลงในช่องความคิดเห็น ดังนี้

คะแนน + 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาตามจุดมุ่งหมายของการ
วิจัย

คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาตามจุดมุ่งหมายของการ
วิจัย

คะแนน - 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาตามจุดมุ่งหมายของการ
วิจัย

ถ้ามีข้อเสนอแนะใด ๆ เพิ่มเติม ได้โปรดเขียนเสนอแนะไว้ในข้อนี้ด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง

โปรแกรมกลิ้งบำบัด	หัวข้อ / วัตถุประสงค์	ผลการพิจารณา		
		+ 1	0	- 1
ครั้งที่ 1	1. ประเมินนิเทศ 2. วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย 3. บทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง			

ข้อเสนอแนะ.....

โปรแกรมกลิ้งบำบัด	หัวข้อ / วัตถุประสงค์	ผลการพิจารณา		
		+ 1	0	- 1
ครั้งที่ 2	แนะนำเกี่ยวกับเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักและคุ้นเคยกับ เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และทดลองใช้			

ข้อเสนอแนะ.....

โปรแกรมกลั่นบำบัด	หัวข้อ / วัตถุประสงค์	ผลการพิจารณา		
		+ 1	0	- 1
ครั้งที่ 3	1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด 2. ผลกระทบของความเครียด			

ข้อเสนอแนะ.....

โปรแกรมกลั่นบำบัด	หัวข้อ / วัตถุประสงค์	ผลการพิจารณา		
		+ 1	0	- 1
ครั้งที่ 4	1. วัตถุประสงค์และหลักการของการใช้ กลั่นบำบัด 2. บทบาทและหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างใน การใช้กลั่นบำบัด 3. กลุ่มตัวอย่างเลือกกลั่นที่พึงพอใจตลอด การทดลอง			

ข้อเสนอแนะ.....

โปรแกรมกลืนบ้วน	หัวข้อ / วัตถุประสงค์	ผลการพิจารณา		
		+ 1	0	- 1
ครั้งที่ 5-9	ฝึกการใช้กลืนบ้วนในการผ่อนคลาย ความเครียด 1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีระดับ ความเครียดลดลง			

ข้อเสนอแนะ.....

โปรแกรมกลืนบ้วน	หัวข้อ / วัตถุประสงค์	ผลการพิจารณา		
		+ 1	0	- 1
ครั้งที่ 10	ยุติโปรแกรมกลืนบ้วน 1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการฝึกการใช้โปรแกรมกลืนบ้วน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากใช้โปรแกรมกลืนบ้วน			

ข้อเสนอแนะ.....

ตารางสรุปการตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของโปรแกรมกลั่นน้ำมัน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	คำแนะนำ	การแก้ไข
1. ดร.ระพีพันธ์	1. จากกระบวนการไม่ได้หมายความว่าให้กลุ่มตัวอย่างดมกลิ่นอย่างเดียว แต่มีกระบวนการปรึกษาประกอบด้วย จึงควรมีการปรับนิยามศัพท์ให้ชัดเจน	1. มีการเพิ่มนิยามศัพท์คำว่า โปรแกรมกลั่นน้ำมันว่าหมายถึงกระบวนการให้กลิ่นน้ำมันในการผ่อนคลายความเครียดโดยมีการใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาในช่วงแรกก่อนเริ่มโปรแกรมและช่วงยุติโปรแกรม
2. นพ.ทรงสิทธิ์	2. ในการวิจัยนี้ ผู้ถูกวิจัยเลิกงานเวลา 16.30 น. เพื่อมาเข้าการทดลอง ตรงนี้จะเป็นข้อแทรกซ้อนกับ aromatherapy หรือไม่ เพราะเหมือนเป็น + ve reinforcement ไม่ต้องทำงาน 1/2 ชั่วโมง	2. ผู้วิจัยได้อธิบายให้ นพ.ทรงสิทธิ์ทราบว่าโดยปกติงานฝ่ายผู้ป่วยนอกนั้นเมื่อเวลา 15.30 งานจะลดน้อยลง เนื่องจากช่วงเวลานี้ผู้รับบริการจะไม่ค่อยมี และวันที่ผู้ถูกวิจัยจะต้องมาเข้ารับการทดลองจะไม่ได้บอกก่อนล่วงหน้า บอกเพียงแต่ว่าต้องเข้าร่วมการทดลองก็ครั้ง
3. ดร.สุรินทร์	3. โปรแกรมกลั่นน้ำมันในครั้งนี้ควรเป็นการสร้างสัมพันธภาพและให้ทราบถึงกระบวนการทดลองและบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และกลุ่มตัวอย่างตลอดจนให้อีกาสซักถามเรื่องต่าง ๆ ส่วนเนื้อหาต่าง ๆ ต่าง ๆ ไว้เขียนในครั้งต่อไป	3. ผู้วิจัยได้ทำการปรับเปลี่ยนเนื้อหาโดยครั้งที่ 1 จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพและผู้วิจัยกล่าวถึงกระบวนการทดลองและบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง และมีการให้อีกาสในการซักถามเรื่อง ต่าง ๆ ในครั้งที่ 2 จะพูดแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือเอ็มจีไบโอฟีดแบค ครั้งที่ 3 เนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด และครั้งที่ 4 เนื้อหาเกี่ยวกับกลั่นน้ำมัน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	คำแนะนำ	การแก้ไข
	4. ก่อนเริ่มโปรแกรมมีการวัด EMG หรือไม่	4. ผู้วิจัยได้ระบุในแต่ละครั้งของโปรแกรมว่าจะมีการวัด EMG ในเวลาประมาณ 12.00 น. 1 ครั้ง และหลังจากการให้กลืน บำบัดจะวัด EMG อีก 1 ครั้ง
	5. ในโปรแกรมกลืนบำบัดครั้งที่ 2 นอกจากการแนะนำเครื่อง EMG ควรมีการทดลองใช้ด้วย	5. ในโปรแกรมกลืนบำบัดครั้งที่ 2 นอกจากที่ผู้วิจัยและนำเกี่ยวกับเครื่อง EMG จะมีการทดลองใช้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างคุ้นเคยกับเครื่อง EMG.
	6. แต่ละคนได้รับการฝึกกี่ครั้ง ระบุชัดเจน	6. ผู้วิจัยได้ระบุในโปรแกรมกลืนบำบัดแต่ละคนจะใช้กลืนบำบัด วันเว้นวัน ยกเว้นเสาร์และอาทิตย์ จำนวน 5 ครั้ง
	7. มีการ Post test โดยใช้ EMG หรือไม่	7. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ทรงคุณวุฒิฟังว่า ภายหลังจากการยุติโปรแกรม จะมีการวัด EMG อีก 2 อาทิตย์

ตารางที่ 8 ค่า IOC รายชื่อของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน โปรแกรมกลั่นบำบัด

โปรแกรมกลั่นบำบัด	คะแนน			IOC
	ดร.สุรินทร์	ดร.ระพีพันธ์	นพ.ทรงสิทธิ์	
ครั้งที่ 1 ข้อ 1	1	1	1	1
	1	1	1	1
	1	1	1	1
ครั้งที่ 2 ข้อ 1	1	1	1	1
ครั้งที่ 3 ข้อ 1	1	1	1	1
	1	1	1	1
ครั้งที่ 4 ข้อ 1	1	1	1	1
	1	1	1	1
	1	1	1	1
ครั้งที่ 5-9 ข้อ 1	1	1	1	1
ครั้งที่ 10 ข้อ 1	1	1	1	1
	1	1	1	1

ส่วนที่ 3

1. เปรียบเทียบการใช้กลืนน้ำบัตที่ได้รับจากครั้งแรกกับครั้งสุดท้าย (การสัมภาษณ์)

2. ผลที่ได้รับจากการใช้กลืนน้ำบัตทางด้านร่างกายและจิตใจ (การสัมภาษณ์)

1. เปรียบเทียบการใช้กลิ่นบำบัดที่ได้รับจากครั้งสุดท้าย (การสัมภาษณ์) ของกลุ่มตัวอย่างรายชื่อที่ 2

การใช้กลิ่นบำบัดรู้สึกดีทุกครั้ง ครั้งแรกเราไม่เคยใช้กลิ่นมาก่อนแต่ก็รู้สึกดี ทำให้ผ่อนคลาย ความเครียดได้ ครั้งสุดท้ายใช้แล้วก็รู้สึกดีค่ะ

2. ผลที่ได้รับในการใช้กลิ่นบำบัดทางด้านร่างกายและจิตใจ (การสัมภาษณ์)

ด้านร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย สบาย

ด้านจิตใจ รู้สึกแจ่มใสสดชื่นขึ้น ถ้ามีโอกาสก็อยากนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1. เปรียบเทียบการใช้กลืนบำบัดที่ได้รับจากครั้งแรกกับครั้งสุดท้าย (การสัมภาษณ์) ของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 3

..... ครั้งแรกก็รู้สึกดี สบายดี แต่ยังไม่รู้สึกรู้สึกว่าความเครียดลดลงหรือเปล่า จนได้วัดเครื่อง EMG ถึงรู้ว่า
..... ความเครียดลดลง ครั้งสุดท้ายรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น ผ่อนคลายจนรู้สึกถึงความแตกต่างจากตอนที่ยังไม่ได้
..... ได้กลับมา

1. ผลที่ได้รับในการใช้กลืนบำบัดทางด้านร่างกายและจิตใจ (การสัมภาษณ์)

..... ด้านร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย

..... ด้านจิตใจ รู้สึกสงบ อารมณ์ดี มีสมาธิ ไม่
..... เครียดกับการทำงานที่ผ่านมาทั้งวัน คิดว่าการแบบนี้ เป็นสิ่งที่ดี อยากให้ทุกคนมีโอกาสได้ทำไม่เฉพาะเจ้า
..... หน้าที่ อยากให้นำไปใช้กับผู้ป่วย จะได้ทำให้ผู้ป่วย รู้สึกสบายทั้งกายและใจ

1. เปรียบเทียบการใช้กลืนน้ำบัดที่ได้จากครั้งแรกกับครั้งสุดท้าย (การสัมภาษณ์) ของกลุ่มตัวอย่างรายที่ 4

ครั้งแรกรู้สึกเหมือนร่างกายอ่อนคลากลงปานกลาง รู้สึกดี ครั้งสุดท้ายก็รู้สึกยังคงอ่อนคลา
สบายขึ้น

2. ผลที่ได้รับในการใช้กลืนน้ำบัดทางด้านร่างกายและจิตใจ (การสัมภาษณ์)

ด้านร่างกาย - ไม่ปวดศีรษะ ร่างกายอ่อนคลา สบาย

ด้านจิตใจ เวลาได้กลืนแล้วสดชื่น