

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแบบทฤษฎีเผชิญความจริง

1. รศ.ดร. วรณีย์ เดียววิเศษ รักษาการรองผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิจัย
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธาทิพย์

แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล

1. ดร. สมโภชน์ เอนกสุข รองคณบดี ภาควิชาวิจัยและประเมินผล
การศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. แพทย์หญิงวัลลดา ปุณศรีกวีวัฒน์ นายแพทย์ 8 จิตแพทย์ โรงพยาบาลชลบุรี
จังหวัดชลบุรี

ภาคผนวก ข

สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/

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

พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน แพทย์หญิงวัลลดา ปุณศรีวิวัฒน์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข่อวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางภิญญา วงษ์นงแก้วทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมสรีรที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการ และรองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์ กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.สมโภชน์ อเนกสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อมูวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางภิญญา วงษ์นวกแก้วทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมชีพที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณະวรรณ ประธานกรรมการ และรองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์ กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/ 2739

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

12 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ เดียววิศเรศ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เล่าโครงย่อวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางภิญญา วงษ์นงแก้วทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหา
บัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
แบบโปรแกรมสทิพที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ
รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณิ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่อง
มือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/ 2741

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

12 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางภิญญา วงษ์นวกแก้วทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมสชีพที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/ 3008

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางภิญญา วงษ์นงแก้วทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมซีพีพีที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พยาบาลวิชาชีพที่มีอายุการปฏิบัติงาน 1 - 5 ปี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ระหว่างวันที่ 24 ธันวาคม 2544 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3499

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงขั้ววิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางภิญญา วงษ์นงแก้วทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทย
านิพนธ์ เรื่อง เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อแบบโปรแกรมชีพที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในความควบคุม
ดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการ และรองศาสตราจารย์วิณี
ชิดเชิดวงศ์ กรรมการมีความประสงค์จะขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
พยาบาลวิชาชีพที่มีอายุการปฏิบัติงาน 1-5 ปี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ ข้อตกลง ข้อผูกพัน บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน รวมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยให้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จัก และให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเองทีละคนจนครบทุกคน และให้ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมาย กติกาทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดระยะเวลา จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม สถานที่ที่ใช้ประชุมกลุ่ม และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินการประชุมกลุ่ม ทั้งนี้สมาชิกแต่ละคนจะตกลงร่วมกันในข้อคิดเห็น เพื่อให้เป็นแนวทางในการประชุมกลุ่ม ในเรื่องสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้จัดให้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยแจกกระดาษเปล่าให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกในเรื่องที่จะไปให้ครบทุกคน คนๆละ 5 คำถาม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะบอกชื่อสมาชิกทีละคน แล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ บอกข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์สมาชิกคนดังกล่าวจนครบทุกคน และร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมที่ทำ

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีความเข้าใจในเรื่องวัตถุประสงค์ วิธีการ ข้อตกลง ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของตนเองและของผู้ให้คำปรึกษา ช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนกล้าที่จะเปิดเผยรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง ทำให้สัมพันธภาพของกลุ่มมีความเป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 2 เขาเป็นใคร มีบทบาทหน้าที่อะไร

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้สำรวจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง และมีความชัดเจนในความคาดหวังของตนเอง รวมทั้งเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกัน เกิดความรู้สึกว่าตนก็เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่จะช่วยเหลือกัน กล้าแสดงออกและเปิดเผยความรู้สึก

ที่แท้จริงของตนให้กลุ่มได้ทราบ และรู้สึกว่าคุณคิดของคุณที่แสดงออกมานั้นสามารถแสดงได้ ออกมาเต็มที่มีความปลอดภัยและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรม โดยเขียนบรรยายสั้น ๆ ให้ได้ใจความใน หัวข้อ ข้าพเจ้าเป็นใคร มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบอะไร ความคาดหวังของชีวิตคืออะไร ปัจจุบัน ท่านได้ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของท่านแล้วหรือยัง และคิดว่าบทบาทหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในงานของท่านหรือไม่ หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาหารือกัน อ่านคำที่ ตนเขียนให้สมาชิกในกลุ่มทราบ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันออกความคิดเห็น รวมทั้งข้อดี ข้อเสีย ของเพื่อนสมาชิกจนครบทุกคน และช่วยกันสรุปบทบาทหน้าที่ของการประสบความสำเร็จในการ ทำงาน

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความตระหนักรู้ในตนเอง ทราบดีว่าตนเองเป็นพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งการเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลบางคนเป็นด้วยความต้องการของ ครอบครัว บางคนเป็นด้วยความต้องการของตนเอง แต่ภายหลังเมื่อเป็นพยาบาลแล้ว ส่วนใหญ่ สามารถยอมรับได้เกือบทุกคน มีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของพยาบาลเป็นอย่างดี ในเรื่องของการดูแลผู้ป่วย แบบองค์รวม ดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ซึ่งยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ในการทำงานนั้นได้แบ่งบทบาทออกเป็น Incharge, Leader team, และ Member team สลับสับเปลี่ยนกัน ไป ซึ่งบทบาทแต่ละสถานะจะแตกต่างกัน มีสมาชิกกลุ่ม 1 ท่าน เห็นว่าบทบาทหน้าที่ของตนเองคือ จะต้องขึ้นเวรตามที่หัวหน้าหอผู้ป่วยจัดให้ขึ้น ซึ่งไม่ตรงกับความต้องการของตัวเองเท่าใดนัก ความคาดหวังของชีวิต เกือบทุกคนมีความคาดหวังในเรื่องอยากมีความก้าวหน้าในวิชาชีพ มีความสุขในงานที่ทำ และอยากศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น มีสมาชิก 1 ท่าน อยากศึกษาต่อในสาขาที่ตนเองชอบ และถนัด และอยากเปลี่ยนสายงานที่ทำ ในด้านการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ ส่วนใหญ่เห็นว่า สามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ดีที่สุดแต่คิดว่าเต็มความสามารถ ของตนแล้ว และส่วนใหญ่เห็นว่าบทบาทหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในงาน มีสมาชิกบางคนคิดว่าคงจะประสบความสำเร็จในการทำงานยาก คิดว่าไม่มีความก้าวหน้าในการทำงาน เนื่องจากทำงานไปวันๆ ไม่ตรงกับความต้องการของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกทุกคนมีความเห็นว่าสิ่งที่ เป็นอุปสรรคต่อการประสบความสำเร็จ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม, ความคิด, อารมณ์ของแต่ละคนที่ยัง ปรับให้เข้ากับสภาพการทำงาน ไม่ได้ ประสบการณ์ที่น้อยเกินไป ความรู้สึกขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน และผู้ป่วย รวมทั้งภูมิหลังของแต่ละคน เป็นต้น

ครั้งที่ 3 ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน และผลที่เกิดจากความเหนื่อยหน่ายในการทำงานจะเป็นอุปสรรคในการประสบความสำเร็จในการทำงาน

วัตถุประสงค์ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง รวมทั้งกล้าพูดคุยปัญหาของตนเอง และตระหนักถึงความขัดแย้งภายในซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่ามีปัญหาอะไรบ้าง

วิธีดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหา ในการทำงานของตนเอง ที่สำคัญที่สุด 1 ปัญหา และให้สมาชิกแต่ละคนนำปัญหาที่ค้นพบมาพูดให้สมาชิกกลุ่มฟัง พร้อมทั้งมีการประเมินปัญหาของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่ มีแนวทางการแก้ปัญหาอย่างไร โดยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนช่วยกันออกความคิดเห็นและช่วยกันหาแนวทางแก้ไข

สรุปผลการให้คำปรึกษา

จากการสำรวจปัญหาของสมาชิกกลุ่มสรุปได้ว่า มีสมาชิกกลุ่ม 5 ท่านที่มีปัญหาล้ายกันคือ ขาดประสบการณ์ ขาดความมั่นใจในตนเองในการทำกิจกรรมการพยาบาล โดยเฉพาะหัตถการที่ยาก ๆ ทำให้หลีกเลี่ยงการทำงานกลัวที่จะเผชิญกับปัญหา และมีสมาชิก 1 ท่าน มีปัญหาเรื่องผู้ร่วมงานในทีม กลัวว่าผู้ร่วมงานในทีมจะไม่เข้าใจลักษณะนิสัยของตนเองที่ค่อนข้างเงียบเฉย และมีสมาชิก 1 ท่าน รู้สึกอึดอัดใจเวลาขึ้นทำงาน โดยเฉพาะเวลาขึ้นเวรดึกทำให้รู้สึกแย่มากต่อการขึ้นเวร ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยมีจำนวนมาก เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันประเมินปัญหาแต่ละข้อแล้วเห็นว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงของสมาชิกทุกคน ซึ่งปัญหาแต่ละปัญหาสามารถแก้ไขได้ และได้ร่วมกันหาทางแก้ไข คือ ปัญหาเรื่องการขาดประสบการณ์ ทุกคนเห็นว่าจะต้องหาความรู้และมีความกระตือรือร้นให้มากกว่านี้ โดยการศึกษาจากตำรา หาประสบการณ์ตรง โดยการปฏิบัติ ไม่มีการหลีกเลี่ยงปัญหา ตามรุ่นพี่ หรือปรึกษาเพื่อนๆ ที่เคยผ่านประสบการณ์เช่นนั้นมาก่อน เป็นต้น สำหรับปัญหากับผู้ร่วมงาน มีแนวทางการแก้ไขปัญหา คือ ปรับที่ตัวเองให้กล้าพูด กล้าถาม กล้าทำมากขึ้น ปรับสีหน้าให้ยิ้มแย้มมากขึ้น สำหรับปัญหาเรื่องการขึ้นเวร กลุ่มมีแนวทางการแก้ไขคือ เราต้องยอมรับในตนเองว่ามีวิชาชีพพยาบาล การเป็นพยาบาลก็ต้องขึ้นเวร ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วหัวหน้าหอผู้ป่วยไม่ได้จัดให้ต่อเวร แต่สมาชิกแลกเวรเอง ดังนั้นเราจะต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องที่เราทำ ถ้าไม่อยากขึ้นเวรหนักก็ทำตามหัวหน้าหอผู้ป่วยจัดเวรให้ รวมทั้งจะต้องมีความรับผิดชอบตอบทบาทหน้าที่ของพยาบาลด้วย

ครั้งที่ 4 สํารวจพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา และความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน

วัตถุประสงค์ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง รวมทั้งกล้าเปิดเผยพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน เพื่อที่จะประเมินพฤติกรรมดังกล่าวและมีการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

วิธีดำเนินงาน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนสำรวจพฤติกรรมของตนเองที่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน ซึ่งเป็นการจัดขวางต่อบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่ม ได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรม ว่าสมเหตุสมผลหรือไม่ รวมทั้งช่วยกันหาทางปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

สรุปผลการให้คำปรึกษา

การสำรวจพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา พบว่าสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและช่วยกันอธิบายพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี สรุปได้ว่า

ปัญหาที่ 1 การขาดประสิทธิภาพในการทำงาน พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาได้แก่ ขาดความกระตือรือร้น ขาดความมั่นใจในตัวเอง ขาดความขยัน ไม่เอาใจใส่กับงานที่ยังไม่มีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมลนลาน ไม่กล้าตัดสินใจ ความคิดของกลุ่มเห็นว่า ควรมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน

ปัญหาที่ 2 รู้สึกอึดอัดใจเวลาขึ้นทำงาน โดยเฉพาะเวรตึก พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นคนขี้เกรงใจ ไม่กล้า อ่อนแอ และบางครั้งก็รักอิสระ

ปัญหาที่ 3 ปัญหาเรื่องผู้ร่วมงาน ในทีม กล่าวกับผู้ร่วมงานจะมองตนเองผิดไปว่าเป็นคนหยิ่ง พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา คือสมาชิกเป็นคนพูดยากอึดอัด กลุ่มมีความคิดเห็นว่า ไม่ใช่ความผิดของผู้มีปัญหา เพราะเป็นบุคลิกประจำตัวของสมาชิก คนอื่นควรเข้าใจและต้องใช้เวลาในการสร้างความคุ้นเคย

ครั้งที่ 5 ประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการทำงาน จนก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่าย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความสำคัญที่จะต้องปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

วิธีดำเนินงาน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของแต่ละคนในครั้งที่แล้ว และให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาของตัวเอง เพื่อให้

ตระหนักถึงความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมนั้น ๆ และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยการความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามและการตีความหมาย นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมของแต่ละคนว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และช่วยกันหาแนวทางแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว

สรุปผลการให้คำปรึกษา

จากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทำให้ทราบปัญหาใหญ่ ๆ ในการทำงาน มี 3 ปัญหา และมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาพอสรุปได้คือ

1. ปัญหาขาดประสิทธิภาพในการทำงาน พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาได้แก่ ขาดความกระตือรือร้น ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความขยัน ไม่เอาใจใส่กับงานที่ยังไม่มีประสิทธิภาพ ไม่กล้าตัดสินใจ เวลาเผชิญเหตุการณ์คับขันทำให้สับสน

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันประเมินพฤติกรรมดังกล่าวแล้วพบว่า พฤติกรรมดังกล่าวไม่มีความเหมาะสม สมควรมีการปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ปัญหาข้อนี้หมดไป โดยสมาชิกกลุ่มทั้งหมดเห็นว่า ควรมีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น เมื่อมีเวรว่าง ควรค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ไม่หลีกเลี่ยงงาน กล้าเผชิญกับเหตุการณ์คับขันที่เกิดขึ้น ไม่หลีกเลี่ยง ไม่กลัว เมื่อมีปัญหาในการทำงาน ควรพูดคุยปรึกษากับผู้ร่วมงานเพื่อหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องต่อไป ซึ่งผู้รับคำปรึกษาทุกคนเห็นว่า จะต้องนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาในการขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

2. รู้สึกอึดอัดใจและไม่พร้อมเวลาขึ้นทำงาน โดยเฉพาะเวรคึกพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาได้แก่ เป็นคนขี้เกรงใจไม่กล้าพูด บางครั้งรักอิสระ ไม่อยากขึ้นเวร อยากมีชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไป มีพฤติกรรมแลถเวรบ่อย

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันประเมินพฤติกรรมดังกล่าวแล้วเห็นว่า เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของพยาบาล เพราะการทำงานของพยาบาลจะต้องมีการขึ้นเวร เข้า บ่าย และคึก ซึ่งพยาบาลทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ดังกล่าว สมควรที่จะมีการแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว คือ จะต้องเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สมบูรณ์ก่อนขึ้นเวร โดยการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้เพียงพอ และดูแลตนเองให้พร้อมที่จะขึ้นเวร หลีกเลี่ยงการแลถเวรและต่อเวร เพราะจะทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ล้าและเหนื่อยในการทำงานติด ๆ กันมากเกินไป ไม่ควรต่อเวร เช่น ขึ้นเวรเช้าต่อเวรบ่าย, เวรเช้าต่อเวรคึก เพราะจะทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เหนื่อยล้าและขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเจ้าของปัญหามีความเข้าใจและรับว่าจะพยายามปรับปรุงพฤติกรรมใหม่

3. ปัญหาเรื่องผู้ร่วมงานพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาได้แก่ เป็นคนพูดขาก ไม่ค่อยสูงส่งกับใครสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันประเมินพฤติกรรมแล้วเห็นว่า ควรมีการปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ คือ ต้องปรับตัวให้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ร่วมงานมากขึ้น มีความเป็นกันเองกับผู้ร่วมงานมากขึ้น สมาชิกบางคนเห็นว่าจะต้องช่วยกัน ทั้งผู้ร่วมงานและสมาชิกคนที่มีความสนิทสนมกันเองกับผู้ร่วมงานคนอื่น ๆ ซึ่งสมาชิกคนที่มีปัญหายอมรับและเห็นด้วยในเรื่องการปรับพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 วางแผนเพื่อลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเฉพาะเจาะจงในการลดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งช่วยกันให้สมาชิกแต่ละคนกล้าและมั่นใจที่จะทำพฤติกรรมใหม่ และมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่ทำ

วิธีดำเนินงาน ผู้ให้ปรึกษาช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เจาะจงในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้เหมาะสมกับศักยภาพของสมาชิกแต่ละคน และเรียงลำดับที่จะเข้าไปกระทำ รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็นต่อเป้าหมาย ในการลดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยแบบแผนที่ได้มาจากความคิดเห็นของกลุ่ม นอกจากนี้ยังได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้ฝึกซ้อมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศการช่วยเหลือจากเพื่อสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความมั่นใจในการกระทำของตน

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษารั้งนี้ สมาชิกทุกคนได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยได้ช่วยกันวางแผนลดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงดังนี้ คือ

1. ปัญหาขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ได้มีการวางแผนและเรียงลำดับพฤติกรรมที่ควรลดและเปลี่ยนแปลง คือ

1.1 เพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ โดยการเข้าไปช่วยเหลือ ไม่หลีกเลี่ยงทุกครั้ง เริ่มปฏิบัติเมื่อขึ้นเวรครั้งแรกหลังการเข้ากลุ่ม

1.1 วันหยุดทุกครั้งจะต้องทบทวนตำราในการทำหัตถการต่าง ๆ ที่ยังไม่มีการสอบ การณ์ อย่างน้อยเดือนละ 3 เรื่อง เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาในการทำงาน

1.3 ในวันประชุมประจำเดือน รับอาสาเป็นผู้หาความรู้เกี่ยวกับโรคและหัตถการใหม่ ๆ มาพูดในที่ประชุม เพื่อเป็นการเพิ่มความรู้และประสบการณ์

1.4 พุดคุยและปรึกษากับผู้ร่วมงานที่มีประสบการณ์ทุกครั้งที่เกิดปัญหา เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจ และความถูกต้องในการทำงาน

2. ปัญหาอีกข้อที่เวลาขึ้นเวรตึก ได้มีการวางแผนและเรียงลำดับพฤติกรรมที่ควรลด และแก้ไขคือ

2.1 พักผ่อนให้เพียงพอ ควรได้นอนพักอย่างน้อย 5 ชั่วโมง ก่อนขึ้นเวรตึกทุกครั้ง โดยเริ่มเวรตึกแรก ภายหลังจากการทำกลุ่ม

2.2 หลีกเลี่ยงการแลกเวร และการต่อเวรตลอดทั้งเดือน ควรขึ้นเวรตามตารางที่ได้ รับมอบหมาย เพื่อเปรียบเทียบดูว่า ความ รู้สึก ความเหนื่อย ความเครียด จะแตกต่างจากการแลกเวร หรือไม่ อย่างไร

2.3 ดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองให้ดี พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่รับงานพิเศษมากเกินไปจนทำให้เกิดการเจ็บป่วยจนไม่สามารถทำงานประจำได้

3. ปัญหาผู้ร่วมงาน สมาชิกได้ร่วมกันวางแผน ลดและสร้างพฤติกรรมใหม่ดังต่อไปนี้

3.1 สร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน โดยการมอบรอยยิ้ม ทักทาย กล่าวคำ "สวัสดี" ทุกครั้งตอนขึ้นปฏิบัติงาน เริ่มปฏิบัติหลังการทำกลุ่ม

3.2 สังเกตและศึกษาบุคลิกลักษณะและการทำงานของผู้ร่วมงานแต่ละคนแล้วปรับ ตัวเองให้ยอมรับ และเข้าใจลักษณะของแต่ละคนเพื่อความสะดวกในการทำงานร่วมกัน

3.3 ยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล ในกรณีที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ เพื่อความสบายใจในการทำงานร่วมกัน

3.4 ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของผู้ร่วมงาน เพื่อหาแนวทางในการทำงานร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนทดลองซักซ้อมการลดและ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสมาชิกสามารถทำได้ และสมาชิกกลุ่มได้ให้ความร่วมมือในการช่วย แก้ไขเป็นอย่างดี

ครั้งที่ 7 สร้างข้อผูกพันหรือสัญญา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้คิดค้นข้อตกลงที่จะมีความมุ่งมั่นต่อการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมที่มีปัญหา

วิธีดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรวบรวมพฤติกรรมไม่พึง ประสงค์ของตนเองอีกครั้ง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความผูกพันหรือสัญญาว่าจะพยายามลด และ เปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ตามแผนที่ได้วางไว้ ภายใต้อุปสรรคความสามารถของผู้รับคำ

ปรึกษาที่จะปฏิบัติได้จริง และให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนแนวทางในการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ 2 ฉบับ เขียนข้อความตรงกัน พร้อมทั้งให้เขียนสัญญา ที่เป็นเครื่องยืนยันความตั้งใจจริงของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่ตัวเองและกลุ่มกำหนดไว้เพื่อเป็นการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์หลังจากนั้นให้กระดาษ 1 แผ่นแก่ผู้รับคำปรึกษาเก็บไว้ และอีก 1 แผ่น ที่มีข้อความเห็นตรงกัน ให้ผู้ให้คำปรึกษาเก็บไว้

สรุปผลการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทุกคนให้ความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการเขียนสัญญา เพื่อลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตัวเอง และผู้รับคำปรึกษาทุกคนระบุวันที่ของการเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือวันที่ขึ้นทำงานครั้งแรกหรือหลังการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 8 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงผลของการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเหนื่อยล้าในการทำงาน

วิธีดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนพูดถึงความรู้สึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมการทดลองให้สมาชิกกลุ่มฟัง และให้ทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อการเข้ารับการให้คำปรึกษารั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจ รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย หลังจากนั้น ให้กลุ่มช่วยกันสรุปทำข้อคิดของวิชาชีพ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิดการทดลอง

สรุปผลให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทุกคน มีความเห็นใกล้เคียงกันว่า พฤติกรรมของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ก่อนการให้คำปรึกษา เป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีความสนใจในการหาประสบการณ์มากขึ้น กล้าที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ มากขึ้น กล้าพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กับผู้ร่วมงานมากขึ้น ทำให้การทำงานดีขึ้น ทุกคนมีความสนใจอยากพัฒนาตนเอง และเห็นว่า การให้คำปรึกษารั้งนี้มีประโยชน์ต่อตัวเองมาก เพราะได้รับทราบปัญหาของคนอื่นๆ ที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตนเอง ทำให้มองโลกได้กว้างขึ้น ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง ทำให้เครียดน้อยลง มองเห็นความจริงมากขึ้น มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาชัดเจนขึ้น ยอมรับความจริงในเรื่องบทบาทหน้าที่ของวิชาชีพ ทำให้มีความภูมิใจในวิชาชีพ มองเห็นอนาคตตนเองชัดเจนขึ้น มีจุดมุ่งหมายในการทำงานมากขึ้น และทุกคนอยากประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และจะยึดอาชีพนี้ตลอดไป

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ และใส่เครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับ
ตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. ชื่อ _____ นามสกุล _____

2. อายุ _____ ปี

3. สถานภาพ () โสด
 () สมรส
 () หย่า-ร้าง
 () ม่าย

4. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

- () 0-1 ปี
() 1-2 ปี
() 3-4 ปี
() 4-5 ปี

5. สถานที่ปฏิบัติงาน ตึก _____
() หอผู้ป่วยศัลยกรรม ตึก _____
() หอผู้ป่วยอายุรกรรม ตึก _____
() หอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม ตึก _____
() ผู้ป่วยหนัก ตึก _____

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีจำนวน 22 ข้อ เป็นข้อความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำงาน โปรดนึกถึงงานในปัจจุบันของท่าน และพิจารณาข้อความของความรู้สึกแต่ละข้อ แล้วประมาณความบ่อยครั้งของการเกิดความรู้สึกนั้น ๆ โดยทำเครื่องหมาย (√) ลงในช่องความถี่ที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำงาน	ทุกแคว หรือแทบ ทุกแคว	สัปดาห์ละ		เดือนละ		ปีละ	ไม่เคย รู้สึก เลย
		2-3 ครั้ง	1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1 ครั้ง		
	6	5	4	3	2	1	0
1. การทำงานทำให้ฉันรู้สึกเมื่อยล้า							
2. ฉันรู้สึกหมดแรงเมื่อหมดเวลา ทำงาน							
3. ฉันรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่อยากทำงาน เมื่อนึกถึงสภาพการทำงานเช่นเดิม							
4. ฉันเข้าใจถึงความรู้สึกของคน ไข้ที่มีต่อสิ่งต่างๆ ได้ง่าย							
5. ฉันรู้สึกว่าได้ปฏิบัติต่อคน ไข้บางคน เหมือนเขาเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ							
6. ฉันรู้สึกเครียดเมื่อต้องติดต่อประสานงานกับผู้คน(ญาติ,เจ้าหน้าที่อื่นๆ)							
7. ฉันจัดการแก้ไขปัญหาของคน ไข้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ							
8. ฉันรู้สึกหมดพลังในการทำงานขณะที่กำลังปฏิบัติหน้าที่							
9. ฉันรู้สึกว่า การปฏิบัติหน้าที่ของตนเองมีผลดีต่อชีวิตผู้อื่น							
10. ตั้งแต่ทำงานนี้ ฉันกลายเป็นคนที่กระตือรือร้นต่อความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น							

ความรู้สึที่เกิดขึ้นในการทำงาน	ทุกแ หรือแทบ ทุกแ 6	สัปดาห์ละ		เดือนละ		ปีละ 2-3 ครั้ง 1	ไม่เคย รู้สึก เลย 0
		2-3 ครั้ง	1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1 ครั้ง		
		5	4	3	2		
11.ฉันรู้สึกว่าการนี้กำลังทำให้จิตใจของฉัน แข็งกระด้าง							
12.ฉันรู้สึกกระปี้กระเป่ามีพลังขณะที่กำลัง ทำงาน							
13.งานของฉันทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิดข้องใจ							
14.ฉันรู้สึกว่ากำลังทำงานหนักเกินไป							
15.ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่สนใจเลยว่าจะเกิด อะไรขึ้นกับคน ไข้บ้าง							
16.การที่ต้องทำงานกับคนไข้โดยตรง ทำให้ ฉันเครียดมาก							
17.ฉันสามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายให้ กับตัวเองได้ง่าย							
18.ฉันรู้สึกสุขใจที่ได้ดูแลคน ไข้อย่างใกล้ชิด							
19.ฉันได้สร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าในงานที่ทำ							
20.ฉันรู้สึกว่าหมดความอดทนต่อการ ทำงานอีกต่อไป							
21.ในขณะที่ปฏิบัติงานฉันสามารถจัดการ แก้ปัญหาทางอารมณ์ตนเองได้อย่างใจเย็น							
22.ฉันรู้สึกว่าคน ไข้บางคนตำหนิฉันเรื่อง ปัญหาของเขา							

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	<p>1. เพื่อให้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบวัตถุประสงค์วิธีการ ข้อตกลง ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน</p> <p>2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกรับรอง เป็นกันเอง และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา</p> <p>3. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยให้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น</p>	<p>1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองแก่สมาชิกกลุ่ม และขณะเดียวกัน สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยในการปิดประชุมกลุ่ม</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงคุ่มงหมายกติกาทัวไปของกลุ่ม บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดระยะเวลาจำนวนครั้ง ในหารเข้ากลุ่ม สถานที่ที่ใช้ประชุมกลุ่ม และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม ถึงข้อข้องใจต่างๆ ตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มได้เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินการประชุมกลุ่ม ทั้งนี้สมาชิกแต่ละคนจะต้องตกลงร่วมกันในข้อคิดเห็น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประชุมกลุ่ม</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2	เขาเป็นใคร มีบทบาทหน้าที่อะไร	1.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้สำรวจตัวเอง ตระหนัก รู้ในตนเอง และมีความชัดเจนในความหวังของตนเอง	<p>4.กิจกรรม</p> <p>4.1 แจกกระดาษเปล่าที่ตีช่องไว้กำหนด7ช่องแก่สมาชิกทุกคน คนละ1แผ่น</p> <p>4.2 ให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกในเรื่องต่างๆไปให้ครบทุกคน คนละ5คำถามภายใน 10 นาทีเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยมากขึ้น</p> <p>4.3 เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะบอกชื่อสมาชิกทีละคนแล้วให้สมาชิกคนอื่นๆได้รายงานถึงสมาชิกคนนั้นจากการไปสัมภาษณ์มา</p> <p>4.4 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงกิจกรรมที่ทำผ่านมา</p> <p>5.ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน</p> <p>1.บทความติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
		<p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกัน เกิดความรู้สึกว่า ตนก็เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่จะช่วยเหลือกัน กล่าวแสดงออก และเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาให้กลุ่มได้ทราบ และรู้สึกว่าคุณคิดของตนที่แสดงออกมานั้นสามารถแสดงได้อย่างเต็มที่มีความปลอดภัย และได้รับการยอมรับจากกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกันแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การอภิปรายกลุ่มที่มีประสิทธิภาพต่อไป</p>	<p>2 กิจกรรม</p> <p>2.1 แจกกระดาษเปล่าให้กับสมาชิกทุกคน และให้สมาชิกทุกคนเขียนบรรยายในหัวข้อต่อไปนี้ให้ได้ข้อความสั้นๆ โดยใช้เวลา 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ข้าพเจ้าเป็นใคร - มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบอะไร - ความหวังของชีวิตคืออะไร - ปัจจุบันท่านได้ปฏิบัติตนตามหน้าที่บทบาทของท่านแล้วหรือยัง <p>คิดว่าบทบาทหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในงานของท่านหรือไม่</p> <p>2.2 ให้สมาชิกทุกคนอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้กลุ่มรับทราบที่ละคน และให้สมาชิกช่วยกันบอกถึงข้อดีและข้อเสีย ซึ่งเป็นการแสดงถึงการช่วยเหลือกันของสมาชิก รวมทั้งช่วยกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
3	<p>ขั้นสำรวจปัญหา ปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเหนื่อยหน่ายใน การทำงาน และผลที่ เกิดจากความเหนื่อย หน่ายในการทำงาน จะเป็นอุปสรรคใน การประสบความสำเร็จ ในการทำงาน</p>	<p>1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิก กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิก กล้าพูดคุยปัญหาของตนเอง ตระหนักถึงความขัดแย้งภายใน ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้สำรวจตนเองว่ามีปัญหา อย่างไร</p>	<p>3. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเน้นถึง บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ของพยาบาลวิชาชีพ และพูดถึง ผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นจากการ กระทำทั้งต่อตนเองและส่วน รวม</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ ภาพกับผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามผลเรื่องที่สนทนา ครั้งที่แล้ว</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำ ปรึกษา สำรวจปัญหาในการ ทำงานของตนเอง และเปิด โอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ พูดคุยปัญหาของตนเองเกี่ยวกับ การทำงาน โดยผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้ สมาชิกได้แสดงออกมาที่สุด โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาผลให้ผู้รับคำ ปรึกษาประเมินปัญหาในการ ทำงานของตนเองเพื่อ ตระหนักถึงความไม่เหมาะ สมของปัญหานั้นๆ ซึ่งเป็น อุปสรรคในการทำงาน</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
4	สำรวจพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาและความเหนื่อยหน่ายในหารทำงาน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่ามีปัญหาอย่างไร 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าพูดคุยปัญหาของตนเองและกล้าเปิดเผยพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน 	<p>4. กลุ่มสรุปและเรียบเรียงลำดับปัญหาที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกันที่ก่อให้เกิดความเคลียดซ้ำๆ ในการทำงาน ซึ่งจะเป็นบ่อเกิดของความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน และนำปัญหาที่เกิดขึ้นมาพูดคุยและหาแนวทางปฏิบัติในการทำกลุ่มครั้งต่อไป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน สำรวจพฤติกรรมเกี่ยวกับปัญหาในการทำงานของตนเองที่ขัดขวางต่อบทบาทหน้าที่และขอบเขตความรับผิดชอบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการทำงาน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้แก่สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยได้ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาว่า

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
5	ประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการทำงานจนก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่าย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความสำคัญที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ไขปัญหากลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้นับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนประเมินพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาของตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมนั้นๆ และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุดโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามและตีความหมาย 3. เปิดโอกาสให้สมาชิก กลุ่มคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมของแต่ละคนว่าเหมาะสมหรือไม่ และช่วยกันหาทางแก้ปัญหา
6	วางแผนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในการลดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
7	สร้างข้อผูกพันหรือสัญญา	<p>2.ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนกล้าและมั่นใจที่จะทำพฤติกรรมใหม่และมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่ทำ</p> <p>1.เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้รับรู้ข้อตกลงที่จะมีความมุ่งมั่นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา</p>	<p>2.ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเจาะจงในการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเหมาะสมกับศักยภาพของสมาชิกและเรียงลำดับที่จะนำไปกระทำ</p> <p>3.เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็นต่อเป้าหมายในการลดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยแบบแผนที่ได้จะต้องมาจากความคิดเห็นของกลุ่ม</p> <p>4.ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ฝึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการกระทำของตน</p> <p>1.ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาและทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาค้างที่ผ่านมา</p> <p>2.ผู้รับคำปรึกษาสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้ให้คำปรึกษาว่าจะพยายามลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในการทำงานของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประ</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
8	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ		<p>ส่งคำตามแผนที่ได้วางไว้ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนไม่สำเร็จผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ตัวแต่จะให้แนวทางหรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพยายามลดพฤติกรรมดังกล่าวต่อไปรวมทั้งให้กำลังใจในการลดพฤติกรรม</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันคิดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดมาว่าผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนจะปฏิบัติสำเร็จหรือไม่และสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงความรู้สึกของพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในภายหลังการให้คำปรึกษา</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสนทนาทบทวนและว่าถ้าสิ่งที่เขาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด</p> <p>2. ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปภายหลังการเข้าร่วมการทดลองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			<p>3.ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจ ให้ความมั่นคง รวมทั้ง กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กรรมใหม่ ที่ก่อให้เกิดความ สำเร็จในการทำงานและลด ความเครียดที่เกิดจากการ ทำงานเพื่อความสำเร็จตาม เป้าหมายของชีวิต</p> <p>4.กลุ่มช่วยกันสรุปถึงข้อดี ของวิชาชีพ เพื่อเป็นการ สร้างขวัญและกำลังใจใน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม</p> <p>5.ผู้ให้คำปรึกษาขอใบผู้รับ คำปรึกษา แล้วกล่าวปิดการ ทดลอง</p>

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 60 – 90 นาที

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	1. ปฐมนิเทศและเริ่มการฝึกหายใจอย่างผ่อนคลาย	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับพยาบาล</p> <p>2. เพื่อให้พยาบาลได้ทราบความหมายและประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดและความเหนื่อยหน่าย ความหมายของความเหนื่อยหน่าย สาเหตุของความเหนื่อยหน่าย ระดับของความเหนื่อยหน่าย อาการต่างๆ ของความเหนื่อยหน่าย และผลของความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเมื่อเกิดขึ้นโดยไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้อง จะมีผลต่อองค์กรและตัวผู้มีความเหนื่อยหน่ายอย่างไร</p>	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและพยาบาลที่เข้าร่วมวิจัยโดย</p> <p>1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง</p> <p>1.2 พยาบาลที่เข้าร่วมวิจัยแนะนำตัวเอง</p> <p>1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มสนทนาเรื่องต่างๆ ไปสักครู่</p> <p>2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียด ความหมายของความเหนื่อยหน่าย ระดับของความเหนื่อยหน่าย อาการต่างๆ ของความเหนื่อยหน่าย และผลของความเหนื่อยหน่าย โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญๆ ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของความเครียดและความเหนื่อยหน่าย ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาที่เกิดจากตัวบุคคลเอง และปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เป็นผลให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการต่อสังคมทางด้านสุขภาพอนามัย เป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความเป็นความตายของมนุษย์ ต้องเผชิญกับภาวะเจ็บป่วยทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>จิตใจของผู้ป่วยและญาติอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังต้องเสี่ยงต่อการติดโรคร้ายแรงต่างๆ ได้ รวมทั้งความไม่สมดุลย์ของปริมาณพยาบาลกับผู้ป่วย และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงาน ทำให้พยาบาลต้องเผชิญกับความเครียดอยู่ตลอดเวลาขณะที่ทำงาน ถ้าสามารถปรับตัวให้เผชิญกับความเครียด เกิดการรับรู้และแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจในงาน ทำให้คุณภาพของงานดีขึ้น ความเครียดจะลดน้อยลงและหายไป แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวแก้ไขสถานการณ์ได้ ความเครียดยังคงอยู่ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ทัศนคติ และพฤติกรรม ถ้าเกิดขึ้นอย่างเรื้อรังจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความพึงพอใจในงาน เกิดความเหนื่อยหน่ายท้อแท้ในการทำงาน ทำให้คุณภาพของงานลดลง เกิดผลเสียต่อองค์กร และผู้ปฏิบัติงานเอง จะเห็นว่าความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเกิดจากความเครียดในการทำงานที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง ไม่สามารถแก้ไขหรือกำจัดไปได้ จึงทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย ความเหนื่อยหน่ายจะแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>- ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อจุดต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดเรื้อรังต่างๆ กล้ามเนื้อต่างๆ จะเกิดการเกร็งหดตัวโดยที่เราไม่รู้ตัว การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะที่กล้ามเนื้อเกร็งหด (เปรียบเสมือนขณะที่เราเผชิญกับความเครียด) และเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้สึกรับรู้เป็นการเกร็งที่รู้ตัว เพื่ออยู่ในระดับจิตสำนึก ดังนั้นแม้ว่าบุคคลจะต้องเผชิญกับสภาวะต่าง ๆ ที่มี ความเครียด ความกดดันทางจิตใจสูง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดเกร็งตัว เมื่อบุคคลได้เรียนรู้วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แล้วก็จะช่วยให้ความรู้สึกในสภาพต่าง ๆ นั้นหายไป และรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น การผ่อนคลายมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกในหลายด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมดังนั้นบุคคลที่ต้องปฏิบัติ งานเผชิญความเครียดตลอดเวลาควรฝึกผ่อนคลาย เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>3. เพื่อให้พยาบาลได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อขั้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>4. เพื่อให้พยาบาลทราบประโยชน์ที่จะได้รับ</p>	<p>3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดทั้งระยะเวลาในการฝึก โดยในการฝึกแต่ละครั้งจะใช้เวลา 50 นาที ซึ่งมีทั้งหมด 8 ครั้ง การเตรียมตัวในการฝึกจะสวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ไม่แน่นเกินไป และไม่ควรรับประทานอาหารก่อนการฝึก การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะพัฒนาที่ต่อเนื่องจะมีการฝึกฝนด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด พร้อมทั้งมีการบันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกครั้งแล้วนำมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจเป็นระยะๆ</p> <p>4. ผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อจุดต่าง ๆ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยหน่าย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกิดการเกร็งหดตัว และเมื่อผ่านจากเหตุการณ์ กล้ามเนื้อจะผ่อนคลายคืนสู่สภาพปกติ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ขณะที่กล้ามเนื้อเกร็งหดและเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเป็นการ</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	<p>5. เพื่อให้พยาบาลเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างผ่อนคลาย</p> <p>1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธี</p>	<p>ทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัวเป็นการเกร็งที่รู้ตัวที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ในการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้พยาบาลปฏิบัติดังต่อไปนี้</p> <p>4.1 ให้ฟังแถบบันทึกเสียงแล้วทำตาม</p> <p>4.2 ภายหลังกการปฏิบัติให้อภิปรายความรู้สึกแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม</p> <p>4.3 จดบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองแล้วนำมาสรุปภายหลังกการทำกิจกรรมครบทุกครั้ง</p> <p>4.4 นำ ไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง รวมถึงบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำมาอภิปรายร่วมกัน</p> <p>5. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออก โดยการนั่งที่เก้าอี้ที่สบายเก้าอี้ที่ใช้ควรมีพนักพิงหลังและไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมเพื่อจะได้ไม่อึดอัด ถอดรองเท้า ค่อยๆ หลับตาลง หลังจากนั้นเริ่มหายใจเข้าโดยสุดลมหายใจเข้าอย่างลึก ๆ ซ้ำ ๆ จนสุดลมหายใจเข้า แล้วกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ทีละน้อย ๆ จนกระทั่งสุดลมหายใจออก จึงค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ</p> <p>1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกการหายใจในครั้งที่ 1 ถ้าพยาบาลยังไม่สามารถฝึกการหายใจอย่างถูกต้องวิธีได้ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้พยาบาลได้ทดลองฝึกซ้ำก่อน</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>2. เพื่อให้พยาบาลเกิดความกระฉ่าง สามารถเห็นแนวทางและเกิดความมั่นใจในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีตามลำดับขั้นตอน โดยเริ่มที่มือ แขน เท้า ขา สะโพก หลัง ท้อง ไหล่ ใบหน้า คอ ตาคิ้ว และริมฝีปาก</p> <p>2.1 เพื่อให้พยาบาลฝึกวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ มือ แขน เท้า ขา สะโพก หลัง ท้อง ไหล่ ใบหน้า คอ ตาคิ้ว และริมฝีปาก ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี</p> <p>2.2 เพื่อให้พยาบาลได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดที่สุด และให้รับรู้ถึงความ</p>	<p>ที่จะสาธิตในครั้งต่อไป</p> <p>2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก และให้พยาบาลฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน โดยเริ่มที่การนั่งที่สบาย หลับตา หายใจให้ถูกวิธี โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ มือ แขน เท้า ขา สะโพก หลัง ท้อง ไหล่ ใบหน้า คอ ตาคิ้ว และริมฝีปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกอย่างช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจเข้า-ออก ช้า และลึก 1 ครั้ง หลังจากนั้นให้พยาบาลฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อตามคำบรรยายจากแถบบันทึกเสียง โดยฝึกตามขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ให้พยาบาลนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้</p> <p>มือ หายใจเข้าเต็มปอด มุ่งความสนใจไปที่มือขวา กำมือขวาเข้าช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่บริเวณกำปั้น กำมือให้แน่นสัก 2-3 วินาที ค่อยๆ หายใจออกพร้อมกับคลายมือออกอย่างช้า ๆ ขยับนิ้วไป-มาเบาๆ หายใจเข้าเต็มปอด กำมือซ้ายเข้าช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดบริเวณกำปั้น กำให้แน่นสัก 2-3 วินาที คลายออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก ขยับนิ้วไป-มาเบาๆ รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้น</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>รู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p> <p>2.3 เพื่อให้พยาบาลเกิดการเรียนรู้ในการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย</p>	<p>แขน เลื่อนความรู้สึกมาที่มือ หงายฝ่ามือขึ้น กำมือขวาอย่างสบายๆ หายใจเข้าเต็มปอด งอแขนให้กำปั้นเข้าใกล้หัวไหล่ เกร็งให้มากที่สุด กลั้ยมหายใจ สักครู่ หายใจออกช้า ๆ คลายแขนและมือออกขยับแขนไป-มา เบาๆ มุ่งความสนใจไปที่แขนซ้าย กำมือซ้ายเบาๆ หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมทั้งงอแขนซ้ายให้เข้าใกล้หัวไหล่ เกร็งที่แขนส่วนบนให้แน่น กลั้ยมหายใจไว้สักครู่ หายใจออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับคลายแขนและมือออก รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้น ขยับแขนไป-มา เบาๆ มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ ปล่อยให้ความเครียดสลายตัวออกมากับลมหายใจทุกครั้ง</p> <p>เท้า เขยิบปลายเท้าขวาออกไปให้ไกลที่สุด สูดลมหายใจเข้าเต็มปอด กลั้ยมหายใจไว้สักครู่ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อผ่อนคลายออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้าและขาส่วนล่าง ขยับเท้าไป-มา เบา ๆ มุ่งความสนใจที่เท้าซ้าย สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับเขยิบปลายเท้าซ้ายออกไปให้ไกลที่สุด กลั้ยมหายใจพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้าและขาส่วนล่าง ขยับเท้าไป-มา เบา ๆ หายใจช้าและลึกอย่างสม่ำเสมอ สักครู่ ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>ขึ้น มุ่งความสนใจกลับไปเท้าขวา งอเท้าขึ้นหายใจเข้าเต็มปอดกลั้นลมหายใจ พร้อมทั้งเกร็งเท้าไว้สักครู่ หายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าให้อยู่ในสภาพผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น</p> <p><u>ขา</u> มุ่งความสนใจไปที่ขาขวา หายใจเข้า-ออก พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน กลั้นลมหายใจไว้ เกร็งให้แน่นแล้วจึงคลายกล้ามเนื้อบริเวณขาพร้อมกับหายใจออก มุ่งความสนใจไปที่ขาซ้าย หายใจเข้า พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน เกร็งให้มากขึ้นแล้วหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อบริเวณขาซ้ายออก ให้รู้สึกสบายยิ่งขึ้น อยู่กับความรู้สึกสบายนี้สักครู่</p> <p><u>สะโพก</u> มุ่งความสนใจไปที่สะโพก หายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมกับเกร็งบีบกล้ามเนื้อสะโพกเข้าหากันให้เต็มที่ หายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้คลายออกมากับลมหายใจ หายใจอย่างสงบสบายไปเรื่อย ๆ</p> <p><u>หลัง</u> มุ่งความสนใจไปที่บริเวณหลังส่วนล่างและบั้นเอว หายใจเข้า แอนหลังขึ้น พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อเล็กน้อย กลั้นหายใจไว้สักครู่ หายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น</p> <p><u>ท้อง</u> มุ่งความสนใจไปที่บริเวณท้อง</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>กลั้นหายใจไว้และเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้เต็มที่ หายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อนั้นให้เต็มที่ หายใจช้า ๆ สม่่าเสมอสักครู่</p> <p><u>ไหล่</u> มุ่งความสนใจมาที่บริเวณไหล่ หายใจเข้าเต็มที่ พร้อมทั้งเกร็งไหล่ ยกไหล่ทั้งสองข้างให้สูงขึ้นไปทางใบหู กลั้นหายใจไว้สักครู่ หายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอย่างช้า ๆ ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นสักครู่</p> <p><u>ใบหน้า</u> มุ่งความสนใจมาที่บริเวณใบหน้า ลิ้นคาและอ้าปากพร้อม ๆ กันให้กว้างที่สุด เกร็งไว้สักครู่ สังเกตดูความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณหน้าผาก ขากรรไกร รอบ ๆ ปาก และบริเวณลำคอ ด้านข้าง แล้วผ่อนคลายทุก ๆ ส่วน หายใจตามสบาย ช้า-ลึกและสม่่าเสมอ ทำซ้ำอีกครั้ง หลังจากนั้นหลับตาลงมุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจ เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้าโดยหลับตาให้แน่นยิ่งขึ้น ขมวดคิ้วเข้าหากัน เม้มริมฝีปาก กัดกรามให้แน่น เกร็งทุกส่วนบนใบหน้า ให้แน่น หายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า ปล่อยให้ความเครียดคลายตัวออกไป ทำซ้ำอีกครั้ง แล้วปล่อยให้ความเครียดคลายตัวออกพร้อมกับลมหายใจออก เลื่อนความ</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-7	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	<p>3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาขึ้นและเพื่อการติดตามผล</p> <p>1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของพยาบาล</p> <p>2. เพื่อให้พยาบาลได้พัฒนาในสิ่งต่อไปนี้</p> <p>2.1 เพื่อให้พยาบาลได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดที่สุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p>	<p>สนใจไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งหมด รู้สึกความสบาย ผ่อนคลายที่อยู่ทั่วร่างกายแล้วอยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ</p> <p>3. ผู้วิจัยมอบหมายให้พยาบาลกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่มือ แขน เท้า สะโพก หลัง ท้อง ไหล่ ใบหน้าบริเวณหน้าผาก คอ ตา คิ้ว และริมฝีปากตามลำดับ พร้อมทั้งบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำมาอภิปรายร่วมกัน</p> <p>1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่พร้อมกับเปิดโอกาสให้พยาบาลได้ซักถาม ถ้าพยาบาลยังไม่เข้าใจและไม่สามารถฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อได้ ผู้วิจัยจะให้พยาบาลฝึกซ้ำก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป</p> <p>2. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ครั้งที่ 3-7 ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกโดยให้พยาบาลฟังคำบรรยายจากแถบบันทึกเสียง ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบคำบรรยายโดยให้ปฏิบัติดังนี้</p> <p>พยาบาลนั่งในท่าที่สบาย หลับตา จากนั้นให้พยาบาลฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อตามแถบบันทึกเสียง โดยเริ่มตั้งแต่มือ แขน เท้า สะโพก หลัง ส่วนล่าง บั้นเอว ท้อง ไหล่ ใบหน้า</p>

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	<p>2.2 เพื่อให้พยาบาลเกิดการเรียนรู้ในการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกำลังเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย</p> <p>2.3 เพื่อให้พยาบาลรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดความท้อแท้ในการทำงาน</p> <p>3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาขึ้นและเพื่อการติดตามผล</p> <p>เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดและความท้อแท้ในการทำงานของพยาบาล อย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบ และให้พยาบาลกล่าวถึงผลที่</p>	<p>บริเวณหน้าผาก คอ ตา คิ้ว และริมฝีปาก ตามลำดับ</p> <p>- เมื่อพยาบาลเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนจนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว ให้พยาบาลสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงหรือไม่ ถ้ายังไม่ผ่อนคลายให้หายใจเข้า-ออกซ้ำๆ 1 ครั้ง จากนั้นให้พยาบาลอยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายและสบายนี้สักครู่ แล้วจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก และภายหลังการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยให้พยาบาลได้ร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้รับภายหลังการฝึกในแต่ละครั้ง</p> <p>3. ผู้วิจัยมอบหมายให้พยาบาลกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่มือ แขน เท้า ขา สะโพก หลัง ท้อง ไหล่ ใบหน้าบริเวณหน้าผาก คอ ตา คิ้ว และริมฝีปากตามลำดับทุกวัน พร้อมทั้งบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำมาส่งในครั้งต่อไปทุกครั้ง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้พยาบาลทบทวนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว เริ่มตั้งแต่ มือ แขน เท้า ขา สะโพก หลัง ท้อง ไหล่ ใบหน้า 2. บริเวณหน้าผาก คอ ตา คิ้ว และริมฝีปาก ตามลำดับ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		เกิดขึ้นแก่ตน	<p>3. ให้พยาบาลรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผ่านมาโดยตลอด ว่าอาการต่าง ๆ ของความเครียดนั้นได้ผ่อนคลายมากน้อยเพียงใด</p> <p>4. เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและซักถาม</p>

หมายเหตุ

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ไม่ให้ฝึกในเวลาที่ยาวหรืออึดจนเกินไป และไม่ให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการออกกำลังกาย ดื่มเหล้าภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงนอนหรือเพิ่งตื่น มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. วิธีดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อชนิดเอกทีพี โพรเกรสซีฟ

(อาจารย์สมบัติ ตาปัญญา)

ดนตรี...

การเกร็งกล้ามเนื้อแล้วคลายออกอย่างตั้งใจ จะช่วยให้คุณแยกความแตกต่าง ระหว่างการเกร็งหรือตึงเครียดกับการผ่อนคลายได้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้การผ่อนคลายเป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น ขอให้คุณเริ่มการฝึกผ่อนคลายนี้ โดยการนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ในห้องที่เงียบสงบ หลับตาลงเบา ๆ หายใจลึกเต็มที่ 1 ครั้ง ให้อากาศเข้าเต็มถึงปอดส่วนล่าง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วหายใจออกให้หมดเต็มที่ ปล่อยให้ความเครียดสลายตัวออกไปกับลมหายใจของคุณ มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจซ้ำ ๆ ปล่อยให้ความกังวลและเรื่องไม่น่าพึงใจทั้งหลายของวันนี้ให้เลือนหายไปจากใจ ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่ จำไว้ว่าการผ่อนคลายต้องปล่อยให้เกิดขึ้น อย่าพยายามบังคับตัวเองให้ผ่อนคลาย เพราะจะกลับทำให้ตึงเครียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับกำมือขวาของคุณเข้าอย่างช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณกำปั้น กำมือให้แน่นยิ่งขึ้น อีกสัก 2-3 วินาที เมื่อแน่นเต็มที่แล้วให้หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายมือของคุณออก สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายในขณะที่คุณหายใจออกขยับนิ้วของคุณไป-มาเบา ๆ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยให้มือและแขนส่วนล่างของคุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก จำไว้เสมอว่าให้คุณหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อของคุณให้เต็มที่ สังเกตให้เห็นความแตกต่างระหว่างความตึงเครียด กับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ของกล้ามเนื้อของคุณ ให้รู้สึกถึงระดับต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อนของความเครียด การหายใจที่ลึกและเต็มอิม จะช่วยให้คุณเครียดค่อยคลายออกไปมากขึ้นเรื่อย ๆ หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับกำมือซ้ายของคุณเข้าช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณกำปั้น กำมือให้แน่นยิ่งขึ้นอีก เมื่อแน่นเต็มที่แล้วให้คลายออกช้า ๆ พร้อมกับการหายใจออกให้เต็มที่ ให้ปอดของคุณว่างเปล่าจากลมหายใจจริง ๆ สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ในขณะที่คุณหายใจออกขยับนิ้วไป-มา เบา ๆ รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยให้มือและแขนส่วนล่างของคุณผ่อนคลายยิ่งขึ้น หายใจฝ่ามือของคุณขึ้น กำมือขวาของคุณอย่างสบาย ๆ แล้วหายใจเข้าเต็มปอดพร้อมกับงอแขนให้กำปั้นเข้ามาใกล้หัวไหล่ เกร็งกล้ามเนื้อแขนส่วนบนของคุณให้มากที่สุดพร้อมกับกลั้นหายใจไว้สักครู่ หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายแขนและมือของคุณออก ปล่อยให้แขนของคุณเหยียดออกตามสบายอย่างเดิม ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดทั้งแขนของคุณคลายออกให้ทั่ว สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่นที่กระจายไปทั่วลำแขน ตลอดจนถึงปลายนิ้วของคุณ ขยับแขนขวาไป-มาเพียงเบา ๆ ปล่อยให้แขนของคุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก มุ่งความสนใจไปที่แขนซ้าย กำมือซ้ายของคุณเบา ๆ หายใจเข้าเต็มปอดในขณะเดียวกันกับที่คุณงอแขน ให้กำปั้นเข้าใกล้

หัวไหล่เกร็งกล้ามเนื้อแขนส่วนบนของคุณให้แน่นที่สุด พร้อมกับกลั้นหายใจไว้สักครู่ หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายแขนและมือของคุณออก ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดทั้งแขนของคุณคลายออกให้ทั่ว รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้น ในขณะที่คุณปล่อยให้แขนข้างซ้าย วางอยู่ข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดทั้งแขนของคุณคลายออกให้ทั่ว สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่นที่แผ่กระจายไปทั่วลำแขน ตลอดจนถึงปลายนิ้วของคุณ ขยับแขนไป-มาเบา ๆ ปล่อยให้แขนซ้ายของคุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก ขณะนี้แขนทั้งสองข้างของคุณผ่อนคลายมากขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ หนึ่งครั้ง มุ่งความสนใจอยู่ที่ลมหายใจ ปล่อยให้การหายใจของคุณเป็นไปตามธรรมชาติ คือ ช้าและลึก หายใจออกให้หมดจริง ๆ ปล่อยให้ความเครียดของคุณสลายตัวออกมากับลมหายใจออกของคุณทุกครั้ง มุ่งความสนใจไปที่เท้าขวาของคุณ เขยิบปลายเท้าออกไปให้ไกลที่สุด พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ สังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้น แล้วผ่อนคลายลมหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้าและขาส่วนล่าง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ขยับเท้าไป-มาเบา ๆ เพื่อให้คุณผ่อนคลายยิ่งขึ้น มุ่งความสนใจไปยังเท้าซ้ายของคุณบ้าง สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับเขยิบปลายเท้าซ้ายออกไปให้ไกลที่สุด กลั้นลมหายใจพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ สังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้น แล้วผ่อนคลายลมหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้าและขาส่วนล่าง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ขยับเท้าไป-มาเบา ๆ เพื่อให้คุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก หายใจช้า ๆ ลึก และสม่ำเสมอสักครู่หนึ่ง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบริเวณเท้าและขาส่วนล่างทั้งสองข้าง คราวนี้มุ่งความสนใจกลับมาที่เท้าขวาของคุณอีกครั้ง งอข้อเท้าของคุณขึ้น คล้ายกับจะให้ปลายนิ้วเท้าแตะบริเวณหน้าแข้ง พร้อมกับหายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจพร้อมทั้งเกร็งเท้าไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น หายใจออก พร้อมกับคลายเท้าของคุณให้อยู่ในสภาพผ่อนคลายมากกว่าเดิม สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดอีกครั้ง หายใจออกให้เต็มที่ ปล่อยให้ร่างกายของคุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นทุกครั้งที่คุณหายใจออกหายใจอย่างสงบและสม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจไปที่เท้าซ้ายของคุณ งอข้อเท้าขึ้นในลักษณะเดียวกัน พร้อมกับหายใจเข้าเกร็งไว้สักครู่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าให้อยู่ในสภาพผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น สังเกตว่าเท้าและขาส่วนล่างทั้งสองข้างของคุณผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจมาที่ขาขวาของคุณ หายใจเข้าพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน กลั้นลมหายใจไว้ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น เกร็งให้แน่นยิ่งขึ้น แล้วคลายกล้ามเนื้อบริเวณขาพร้อมกับหายใจออก รู้สึกถึงความแตกต่างกันระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย มุ่งความสนใจมาที่ขาซ้ายบ้าง หายใจเข้าพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน เกร็งให้มากขึ้นแล้วหายใจออก พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณขาซ้ายให้รู้สึกสบายยิ่งขึ้น ในขณะที่คุณหายใจอย่างสงบ สบาย และสม่ำเสมออยู่นี้ คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจมาที่สะโพกของคุณบ้าง สังเกต

ความรู้สึกที่มีอยู่ในบริเวณนั้น หายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมกับเกร็งบีบกล้ามเนื้อสะโพกเข้าหากัน ให้เต็มที่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้ ความเครียดที่ยังหลงเหลืออยู่สลายออกมากับลมหายใจของคุณ หายใจอย่างสงบสบายไปเรื่อย ๆ มุ่ง ความสนใจไปที่บริเวณหลังส่วนล่างและบั้นเอว หายใจเข้า แอ่นหลังขึ้น พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อเล็กน้อย กลั้นหายใจไว้สักครู่ สังเกตดูความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อ บริเวณนั้น สังเกตให้เห็นความแตกต่างระหว่างความเครียดที่มีอยู่ก่อน กับความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ในขณะนี้ หายใจเข้าพร้อมกับแอ่นหลังขึ้นอีกครั้ง สังเกตดูความเครียดที่อาจเกิดขึ้นบริเวณหลัง ไหล่ สะโพก หรือแม้กระทั่งบริเวณคอและขา แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด ขณะนี้ บริเวณหลังและส่วนอื่น ๆ ของคุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น หายใจอย่างสงบสม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ หายใจ เข้าให้เต็มที่อีกครั้ง กลั้นหายใจไว้และเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้เต็มที่ สังเกตดูความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่ หายใจช้า ๆ สม่ำเสมอสักครู่หนึ่ง หายใจเข้าลึก ๆ อีกครั้ง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่แล้วหายใจออกให้หมดอย่างช้า ๆ ให้ท้องแฟบลงไป ให้มากที่สุด แล้วเกร็งน่องไว้สักครู่ กลั้นหายใจ สังเกตดูความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วหายใจเข้าอีกครั้ง ตามสบาย พร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้หมด หายใจอย่างสบาย ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ขณะนี้ บริเวณท้องของคุณผ่อนคลายมากขึ้นกว่าเดิม หายใจเข้าเต็มที่พร้อมทั้งเกร็งไหล่ ยกไหล่ทั้งสองข้าง ให้สูงขึ้นไปทางใบหู กลั้นหายใจไว้สักครู่ สังเกตดูความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วหายใจออก พร้อมกับ คลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ร่างกายทั้งหมดทิ้งน้ำหนักลงบน พื้นที่รองรับอยู่ หายใจลึก ช้า สม่ำเสมอ คุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ หายใจให้ลึกเต็มที่อีกครั้ง โดยไม่ต้องเกร็ง เมื่อคุณหายใจออกให้สังเกตดูการผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบริเวณซี่โครง ซึ่งจะคลายตัว ลงในขณะที่ลมหายใจเคลื่อนที่ออกจากปอดจนหมด สังเกตดูช่วงแห่งความสงบ ซึ่งจะอยู่ระหว่าง ช่วงภายหลังการหายใจออกและก่อนการหายใจเข้า ในช่วงนี้คุณจะรู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย อย่างเต็มที่ สองหายใจลึก ๆ อีกสักครั้งและสังเกตดูความสงบที่เกิดขึ้น พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลาย ในบริเวณซึ่งโครงและหน้าอกเพิ่มมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ มุ่งความสนใจไปที่บริเวณใบหน้า ลิมดา และอ้าปากพร้อม ๆ กัน ให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งไว้สักครู่ สังเกตดูความเครียดที่เกิดขึ้น บริเวณหน้าผาก ขากรรไกร รอบ ๆ ปาก และบริเวณลำคอด้านข้างแล้วผ่อนคลายทุก ๆ ส่วน หายใจ ตามสบาย ช้า ลึก และสม่ำเสมอ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบนใบหน้า ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เบิก ตาและอ้าปากออกให้เต็มที่ พยายามให้กว้างกว่าเดิม เกร็งไว้สักครู่ สังเกตความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยให้ทุก ๆ ส่วนผ่อนคลายออก รู้สึกถึงความสบายและผ่อนคลายที่เกิดขึ้น บริเวณใบหน้า และคอ หายใจช้า ลึก และสม่ำเสมอ หลับตาลงมุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจที่สงบและสม่ำเสมอ อยู่สักครู่ เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า โดยการหลับตาให้แน่นยิ่งขึ้น ขมวดคิ้วเข้าหากัน เม้มริม

ฝีปาก กัดกรามให้แน่นคล้ายจะพยายามดึงทุกส่วนเข้าหาจุดส่วนกลางของใบหน้า คือบริเวณจมูก
 เกร็งให้แน่นยิ่งขึ้นจนเต็มที่ แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า ปล่อยให้
 ความเครียดคลายตัวออกไป พร้อมกับลมหายใจทุกครั้งที่คุณหายใจออก หายใจอย่างสงบและ
 สม่ำเสมอ หลับตาอยู่ตลอดเวลาที่ผ่อนคลายอยู่นี้ ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หลับตาให้แน่นที่สุด ขมวดคิ้ว
 เข้าหากัน เม้มริมฝีปากแน่น กัดกรามเกร็งให้แน่นเต็มที่ไว้สักครู่ แล้วปล่อยให้ทุกส่วนคลายออก
 พร้อมกับการหายใจที่ขับเอาความเครียดออกไปจนหมดสิ้น มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจที่สงบ ช้า
 และสม่ำเสมอ รู้สึกถึงบริเวณหน้าผากที่ผ่อนคลาย ราบเรียบและสงบสบาย หายใจลึก ๆ เติมที่อีก
 ครั้งหนึ่ง เมื่อคุณหายใจออก ปล่อยให้ขากรรไกรล่างตกลง ปล่อยให้ความเครียดคลายตัวออก
 พร้อมกับลมหายใจออก ริมฝีปากผ่อนคลายและเผยออกจากกันเล็กน้อย ขณะนี้ทุกส่วนของใบหน้า
 ของคุณผ่อนคลายเต็มที่ คุณหายใจต่อไปอย่างสงบ ช้า และสม่ำเสมอ ทุกครั้งที่คุณหายใจออก คุณ
 จะผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ เลื่อนความสนใจของคุณไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมด รู้สึกถึง
 ความสบาย ผ่อนคลาย ที่มีอยู่ที่ทั่วร่างกายของคุณตั้งแต่ใบหน้า ลำคอ ไหล่ ทั้งสองข้าง แผ่นหลังส่วน
 บน บริเวณอกและซี่ข้าง บริเวณท้องและบั้นเอว สะโพกทั้งสองข้าง ทุกส่วนผ่อนคลาย ทั้งน้ำหนัก
 ลงบนพื้นที่รองรับอยู่ แขนและมือทั้งสองข้าง รู้สึกอบอุ่นและหนัก ตลอดทั้งขาสองข้าง ลงไปถึง
 ปลายนิ้วเท้า รู้สึกหนักและอบอุ่น ทั่วร่างกายของคุณ รู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลายเต็มที่ ขอให้คุณ
 หายใจตามสบาย ช้า สงบ และสม่ำเสมอไปอีกสักครู่ แล้วจึงค่อยลืมตา รู้สึกถึงความสดชื่น แจ่มใส
 และผ่อนคลายสบายในเวลาเดียวกัน ...คนตรี
