

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางเปรียบเทียบคะแนนความเครียดรายข้อในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดรายข้อในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มทดลอง ($n = 9$)

ข้อที่	รายละเอียด	กลุ่มทดลอง		
		ก่อนทดลองกับ หลังการทดลอง เสร็จสิ้นทันที	ก่อนการทดลองกับ ระยะติดตามผล 1 เดือน	หลังการทดลอง เสร็จสิ้นนับถึง ระยะติดตามผล 1 เดือน
1.	ท่านรู้สึกหงุดหงิดรำคาญ	.65	.70	.1
2.	ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลย	.03*	.01*	.18
3.	ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย	.10	.02*	.20
4.	ท่านรู้สึกกระวนกระวายใจเกือบตลอดเวลา	.08	.15	.70
5.	ท่านรู้สึกกังวลเกือบตลอดเวลา	.08	.08	.56
6.	ท่านรู้สึกไม่สามารถใจจดจ่อตามหาไม่ได้	.31	.1	.41
7.	ท่านรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิในการกระทำสิ่งต่างๆ	.10	.12	.1
8.	ท่านรู้สึกไม่ชอบทำในสิ่งที่เคยสนใจทำเป็นประจำ	.78	.08	.04*
9.	ท่านคิดว่าอาจจะถอนใจ ไม่อยากพบปะ พูดคุยกับคนอื่น	.59	.05	.1
10.	ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ	.01*	.03*	.56
11.	ท่านรู้สึกสิ้นหวัง	.56	.08	.15
12.	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	.15	.02*	.08
13.	ท่านรู้สึกท้อแท้คิดว่า ท่านเป็นคนเก่ง	.70	.46	.70
14.	ท่านรู้สึกท้อแท้คิดว่า ท่านเป็นคนมีความสามารถ	.26	.18	.1
15.	ท่านรู้สึกท้อแท้คิดว่าท่านไม่ได้ดีไปกว่าใคร	.16	.32	.32
16.	ท่านรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้	.26	.48	.32
17.	ท่านรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวท่านยังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้ท่านมีความสนใจไม่เพียงพอ	.32	.32	.1
18.	ท่านรู้สึกยินดีและพึงพอใจกับการที่ตนเองได้รับความช่วยเหลือในทางสิ่งบางอย่าง	.08	.02*	.16
19.	ท่านรู้สึกกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	.32	.26	.56
20.	ท่านยังรู้สึกสนุกสนานกับการพบปะ พูดคุยกับคนอื่นที่อยู่รอบตัวท่าน	.1	.32	.56
21.	การคิดและการตัดสินใจของท่านยังเป็นปกติเหมือนก่อน	.41	.56	.65
22.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีความหวัง	.16	.56	.32
23.	ท่านรู้สึกมีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีหรือก้าวหน้าขึ้น	.08	.1	.08
24.	ท่านรู้สึกว่าจิตใจของท่านเป็นปกติ	.18	.04*	.56

หมายเหตุ * หมายถึง $p < .05$

ภาคผนวก ข

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

เพศ () ชาย () หญิง อายุ..... ปี

ความสัมพันธ์กับผู้ป่วย.....

สถานภาพสมรส () คู่ () โสด () หม้าย/หย่า/ร้าง

ระดับการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช.

() ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพปัจจุบัน () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () งานบ้าน () รับจ้าง () ทำไร่/ทำสวน

() ค้าขาย () รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ () อื่น ๆ ระบุ.....

ความเพียงพอของรายได้ () เพียงพอ () ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน

ระยะเวลาในการดูแลผู้ป่วย.....ปี.....เดือน

มีผู้ช่วยในการดูแลผู้ป่วย () ไม่มี () มี ระบุ.....

มีแหล่งให้การช่วยเหลือในการดูแลผู้ป่วย () ไม่มี () มี ระบุ.....

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่ดูแล เพศ () ชาย () หญิง

อายุ ปี

ความสัมพันธ์กับผู้ดูแล

ระยะเวลาที่รับการรักษา

ภาคผนวก ค
แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย

คำชี้แจง ขอความร่วมมือให้ท่านทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างที่เห็นข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดขณะนี้

ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นข้อคำถามที่ถามความรู้สึกที่ท่านมีในชีวิตประจำวันซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน

- | | |
|--------------------|--|
| รู้สึกบ่อย ๆ | หมายถึง ท่านมีความคิด หรือรู้สึกแบบนี้บ่อย ๆ |
| รู้สึกเป็นบางครั้ง | หมายถึง ท่านมีความคิด หรือความรู้สึกเป็นบางครั้ง |
| ไม่รู้สึกเลย | หมายถึง ท่านไม่เคยมีความคิด หรือรู้สึกแบบนี้เลย |

แบบวัดความเครียด คำชี้แจง: ขอความร่วมมือให้ท่านทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างที่เป็น
ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ณ ขณะนี้

ข้อความ	รู้สึก บ่อยๆ (3)	รู้สึกเป็น ครั้งคราว (2)	ไม่รู้สึก เลย (1)
1. ท่านรู้สึกเหงาและว้าเหว่			
2. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลย			
3. ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
4. ท่านรู้สึกกระวนกระวายเกือบตลอดเวลา			
5. ท่านรู้สึกกังวลเกือบตลอดเวลา			
6. ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้			
7. ท่านรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิในการกระทำสิ่งต่างๆ			
8. ท่านรู้สึกไม่อยากทำในสิ่งที่เคยสนใจทำเป็นประจำ			
9. ท่านอยากจะลอยหนี ไม่อยากพบปะพูดคุยกับคนอื่น			
10. ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ			
11. ท่านรู้สึกสิ้นหวัง			
12. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า			
13. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนเก่ง			
14. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนมีความสามารถ			
15. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่าท่านไม่ได้ด้อยไปกว่าใคร			
16. ท่านรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้			
17. ท่านรู้สึกว่าสิ่งต่างๆรอบตัวท่านยังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้ท่านมีความสนใจเป็นพิเศษอยู่			
18. ท่านรู้สึกยินดีและพึงพอใจกับการที่ตนเองได้รับความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่าง			
19. ท่านรู้สึกกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน			

ข้อความ	รู้สึก บ่อย ๆ (3)	รู้สึกเป็น ครั้งคราว (2)	ไม่รู้สึก เลย (1)
20. ท่านยังรู้สึกสนุกสนานกับการพบปะพูดคุยกับคนอื่นที่อยู่รอบตัวท่าน			
21. การคิดและการตัดสินใจของท่านยังเป็นปกติเหมือนก่อน			
22. ท่านรู้สึกว่าชีวิตยังมีความหวัง			
23. ท่านรู้สึกมีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีหรือก้าวหน้าขึ้น			
24. ท่านรู้สึกว่าจิตใจของท่านเป็นปกติ			

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการปรับปรุงกระบวนการทางปัญญา

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

วัตถุประสงค์

โปรแกรมการฝึกการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นโปรแกรมที่ใช้สำหรับการ วิทยานิพนธ์ เรื่องผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทของนางสาวอารีรัช จันทน์ผล นักศึกษาภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Meichenbaum (1977) เกี่ยวกับการฝึกการป้องกันความเครียด (Stress Inoculation Training) โดยมีเป้าหมายเพื่อสอน การจัดการกับพฤติกรรมที่มีความยืดหยุ่น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในแต่ละเวลาและ สถานการณ์ได้ แบ่งการฝึกออกเป็น 3 ระยะ ในระยะที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิด การร่วมมือระหว่างผู้รับการฝึก และผู้ฝึกโปรแกรม ระยะที่ 2 เป็นการสอนให้ผู้รับการฝึก เรียนรู้แนวทางในการจัดการกับปัญหาทั้งทักษะทางพฤติกรรม ทักษะทางปัญญา ระยะที่ 3 เป็นการนำทักษะเกี่ยวกับการเผชิญกับความเครียดไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริง

ผู้เข้ารับการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือผู้ดูแลหลักในการดูแลผู้ป่วยโรคจิต เภทและได้รับการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด เข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน

สถานที่ คือแผนกจิตเวชผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี ห้องกลุ่ม บำบัดของดึกจิตเวช โรงพยาบาลชลบุรี

เวลาที่ใช้ ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประกอบด้วยการฝึกโปรแกรมจำนวน 8 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของโปรแกรมการ ปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียดและผลกระทบของความเครียด ความคิดที่มีผล ให้เกิดความเครียด

ครั้งที่ 3 การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่มีต่อการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท

ครั้งที่ 4 ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการพูดกับตนเอง และการฝึกปฏิบัติในกลุ่ม

ครั้งที่ 5 ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการหายใจ และฝึกปฏิบัติทักษะ

ครั้งที่ 6 ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฝึกปฏิบัติทักษะ

ครั้งที่ 7 ใช้เทคนิคการจินตนาการและบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและให้ผู้รับการฝึกซ้อมทักษะการพูดกับตนเอง การฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 8 สร้างและประเมินผลกิจกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา รายละเอียดของโปรแกรมมีดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ดูแลเข้าใจเรื่องความเครียดและผลกระทบของความเครียด
2. เพื่อให้ผู้ดูแลตระหนักและรับรู้ความเครียดที่เป็นธรรมชาติของตนเอง
3. เพื่อเพิ่มทักษะต่างๆในการจัดการกับความเครียดให้แก่ผู้ดูแลสามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้

โปรแกรมการฝึกประกอบด้วย การฝึกโปรแกรมจำนวน 8 ครั้ง แต่ครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (ในวันพุธ และวันอาทิตย์) จำนวน 4 สัปดาห์ และมีการติดตามผลหลังการฝึกเสร็จสิ้น 1 เดือน

ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ฝึกและผู้รับการฝึก
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจถึงกระบวนการของโปรแกรมการฝึกการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
3. เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมโปรแกรมต่อเนื่องและเกิดความร่วมมือของผู้เข้าร่วมการฝึก
4. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วย

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ ให้เกิดความคุ้นเคยและมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการป้องกันความเครียด
2. ให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโปรแกรมการฝึกการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
1	1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ฝึกกับผู้รับการฝึก โดยผู้ฝึกแนะนำตนเองแก่ผู้รับการฝึก และให้ผู้รับการฝึกแนะนำตนเองแก่สมาชิกในกลุ่ม 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ให้ผู้ฝึกเข้าใจและตระหนักถึงการฝึกด้วยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นจะต้องอาศัยความร่วมมือและการฝึกฝนของผู้รับการฝึกเป็นอย่างดี จึงจะประสบความสำเร็จ 3. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 4. จัดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยกันในกลุ่มโดยให้ทำกิจกรรมร่ายรวมเหรียญโดยผู้ฝึกอธิบายวิธีการเล่น กำหนดให้ผู้ชายมีค่าเป็นเหรียญสีทอง ผู้หญิงมีค่า 1 บาท เปิดเพลงร่ายแล้วให้สมาชิกร่ายไปเรื่อยๆ เมื่อเพลงหยุด ผู้ฝึกจะเป็นผู้บอกค่าให้สมาชิกรวมกลุ่มเหรียญให้ได้ตามที่ผู้ฝึกกำหนด 5. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทแล้วนำมาสรุปรวมในกลุ่มใหญ่และผู้ฝึกสรุปถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่รวบรวมได้จากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม 6. สรุปและทบทวนกิจกรรมที่เข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม 7. มอบการบ้านให้ผู้รับการฝึกสังเกตอาการ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดและจดบันทึกไว้ (ตามเอกสารหมายเลข 1.1) 8. นัดหมายการเข้ารับการฝึกในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 1

เอกสารหมายเลข 1.1

ใบบันทึกความเครียด

วัน เดือน ปี	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	อาการ ความรู้สึกของ ความเครียด

ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจถึงธรรมชาติความเครียดของตนเองและผลกระทบจากความเครียด
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักรู้ได้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นกับตนเอง
3. เพื่อให้เข้าใจถึงวงจรความคิดที่มีผลให้เกิดความเครียด

กิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด และผลกระทบจากความเครียด
2. ให้ผู้รับการฝึกบอกเล่าความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท และลักษณะความเครียดที่เกิดขึ้น

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
2	1. ผู้ฝึกซักถามผู้เข้ารับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ให้ความรู้ในเรื่องความเครียด สาเหตุของการเกิดความเครียด และผลกระทบของความเครียดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจตามใบความรู้เรื่องความเครียด (ตามเอกสารหมายเลข 2.1) 3. ให้ผู้รับการฝึกเล่างานที่มอบหมายในสถานการณ์การดูแลผู้ป่วยที่ทำให้เกิดความเครียดที่ผ่านมาอาการ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น 4. อธิบายถึงวงจรของความคิดที่มี ความสัมพันธ์และส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมของแต่ละคน วงจรความคิดที่ทำให้เกิดความเครียด (ตามเอกสารหมายเลข 2.2) 5. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในเรื่องวงจรความคิดที่ทำให้เกิดความเครียด 6. มอบหมายการบ้านให้ผู้รับการฝึก ทดลองสำรวจตนเองที่บ้านเมื่อเกิดความเครียด และให้สังเกต ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออก แล้วจดบันทึกในแบบบันทึกความคิด อารมณ์ พฤติกรรม (ตามเอกสารหมายเลข 2.3) 7. นัดหมายการเข้ารับการฝึกครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 2

เอกสารหมายเลข 2.1

ใบความรู้เรื่องความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ความเครียดเป็นสิ่งที่มิผลลบจน
สุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดในระดับต่ำจะมีผลทำให้เกิดความกระตือรือร้น แต่ถ้าเกิด
ความเครียดในระดับสูงจะมีผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้นจะ
เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆในร่างกายและมีอาการที่แสดงออกได้ทั้งด้านร่างกายและ
จิตใจ ดังนี้

ด้านร่างกาย

เมื่ออยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นสามารถสังเกตได้ เช่น หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้น ร้อนวูบวาบที่ใบหน้า ใจสั่น เหงื่อออกมากขึ้น ปัสสาวะบ่อย ลำไส้ปั่นป่วนอาจท้องเสียหรือท้องผูก รู้สึกอยากอาหารมากขึ้นหรือเบื่ออาหาร เป็นผลในกระเพาะอาหาร ม่านตาขยาย กล้ามเนื้อตึงตัว ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง

ด้านจิตใจ

เมื่ออยู่ในภาวะเครียดสภาพอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ ความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การปฏิบัติงาน จะมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติ สภาพอารมณ์ความรู้สึกในทางลบ ได้แก่ ความรู้สึกตื่นเต้น ตกใจ กังวลใจ ไม่สบายใจ หงุดหงิด กัดกรุ่นใจ ขี้บ่นขี้งอ พะวักพะวง สงสัย ว้าวุ่น ลังเลใจ รู้สึกสองจิตสองใจ กลัว โกรธ เหมง ว้าวุ่น เศร้าโศก เสียใจ รู้สึก ลำบากผิด บางรายที่รู้สึกทางบวกก็จะรู้สึกทำหาย พอใจ

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดนั้นสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังสรุปได้ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คนๆนั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมค้อยต่างๆที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ไม่รวยเท่าคนอื่น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลง เช่น ต้องเข้างานใหม่ ต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่ยรัก
3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บป่วยทั่วไป การเจ็บป่วยที่เรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคอ้วน ไข้หวัด โรคเอดส์ โรคจิต

อาการที่แสดงว่าเกิดความเครียด

อาการทางร่างกายอาจสังเกตได้จากการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการสั่นๆอยู่ไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม

อาการทางจิตใจ ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล กลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

อาการที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลง มีการใช้ยามากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ มีการนอนมากขึ้นหรือน้อยลง ดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า มีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

เอกสารหมายเลข 2.2

ใบความรู้เกี่ยวกับวงจรความคิด อารมณ์ พฤติกรรม

หลังจากให้ความรู้เรื่องความเครียดแก่ผู้รับการฝึกเข้าใจและโยงเรื่องความเครียดที่สามารถเกิดได้จากการดูแลผู้ป่วย โดยให้ผู้รับการฝึกเล่าถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการดูแลผู้ป่วย จากนั้นอธิบายถึงวงจรความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ดังนี้

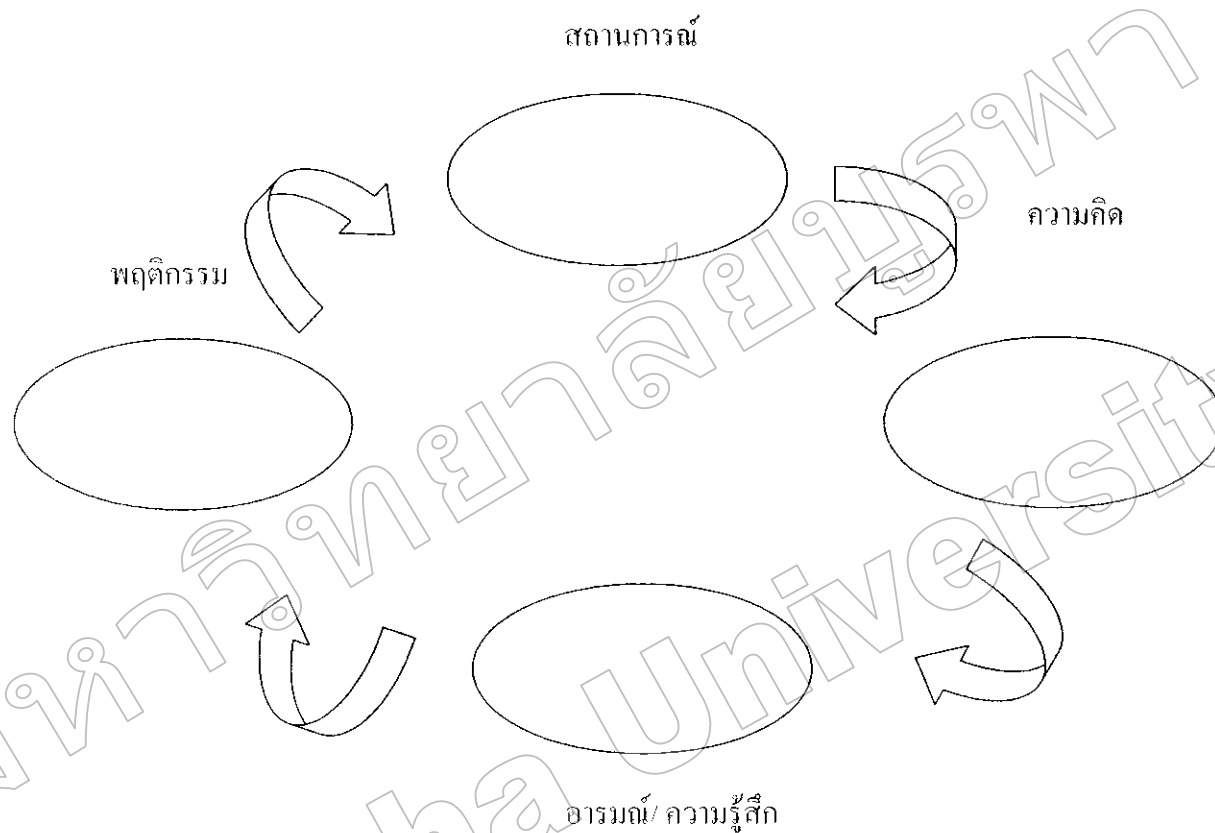
เมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น โดยปกติเราจะมีความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้นแตกต่างกันไป ดังแสดงให้เห็นในภาพด้านล่าง

สถานการณ์	อารมณ์/ความรู้สึก
-ผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าว ดุด่าผู้ดูแล	-วิตกกังวล -หวั่นใจ -กลัว

จากสถานการณ์เดียวกันจะเห็นถึงความแตกต่างของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งเกิดจากความคิดที่แตกต่างกันออกไปจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่เราความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติจากการสะสมของประสบการณ์ที่ผ่านมา ความรู้ ความเชื่อต่างๆ แล้วประมวลออกมาเป็นความคิดต่อสถานการณ์นั้น ตัวอย่างที่แสดงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่แตกต่างกัน

สถานการณ์	ความคิด	อารมณ์/ความรู้สึก	พฤติกรรม
- ผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าว หุนหันุนใจ ดุด่าผู้ดูแล	- เกิดจากผีเข้า ถูกคุณไสย - ผู้ป่วยมีเรื่องไม่พอใจ	- วิตกกังวล - หวั่นใจ, กลัว	- พยายามพาไปหาหมอผี คนทรงเพื่อช่วยเหลือ - ไม่ตอบโต้ พยายามหา สิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยพอใจ

เอกสารหมายเลข 2.3
แบบบันทึกความคิด อารมณ์ พฤติกรรม



ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจการปรับโครงสร้างความคิดของตนเอง
2. เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนไปจากความจริง หรือความคิดทางลบที่มีต่อการดูแลผู้ป่วย
กิจกรรม

1. การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิด

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
3	1. ผู้ฝึกทักทายผู้รับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ให้ผู้ฝึกนำเสนองานที่ได้รับครั้งที่แล้วเกี่ยวกับการสำรวจความเครียดของตนเองมีผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมตนเองอย่างไรบ้าง 3. ผู้ฝึกสรุปการนำเสนอและโยงให้เห็นว่าความคิดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไรบ้าง 4. ให้ความรู้ถึงความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ที่พบได้บ่อย ตามโมเดลการปรับโครงสร้างความคิด (ตามเอกสารหมายเลข 3.1) 5. ผู้ฝึกชี้ให้เห็นว่าเมื่อมีสถานการณ์ต่างๆเกิดขึ้น ถ้าคนมีความคิดในทางลบ ก็จะมีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมที่ออกมาในทางลบ แล้วเกิดเป็นความเครียดที่เราจะรู้สึกและสังเกตได้ พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้เห็นความแตกต่างของความคิดที่เป็นด้านบวก และความคิดด้านลบ อารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากความคิดที่เกิดขึ้น (ตามเอกสารหมายเลข 3.2) 5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้สำรวจความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท ที่ทำให้เกิดความเครียด และเขียนลงในแบบบันทึกความคิด อารมณ์ พฤติกรรม 6. ให้ผู้รับการฝึกมองหาความคิดที่ไม่มีประโยชน์ที่มีในการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท และสังเกต อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น 7. ให้ผู้รับการฝึกช่วยกันสรุปกิจกรรมวันนี้ว่าได้อะไรจากการร่วมกลุ่มบ้าง และผู้ฝึกช่วยเสริมในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม 8. มอบหมายงานให้ผู้รับการฝึกการมองหาความคิดที่ไม่มีประโยชน์และทำ

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
3	ให้เกิดความเครียดในการดูแลผู้ป่วยเมื่ออยู่บ้าน ในใบบันทึก (ตามเอกสารหมายเลข 3.3) 9. นัดหมายการเข้ารับการฝึกในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 3

เอกสารหมายเลข 3.1

ใบความรู้ความคิดด้านลบที่ไม่มีประโยชน์

ผู้ฝึกอธิบายถึงความคิดด้านลบเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ จะมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน ตัวอย่างความคิดที่ไม่มีประโยชน์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆมี ดังนี้

1. การสรุปเหตุการณ์แบบครอบคลุมเรื่องอื่นที่นอกเหนือออกไป เช่น นักเรียนคนที่สอบตกมีความคิดว่า “ฉันไม่เคยสอบผ่านเลย ถ้าหากฉันสอบไม่ผ่านอีกในภาคเรียนนี้ฉันต้องถูกไล่ออกจากโรงเรียน” หรือ ผู้ดูแลรายหนึ่งเห็นผู้ป่วยเดินออกจากบ้านไปพูดคุยกับผู้อื่น มีความคิดว่า “เดี๋ยวมันจะต้องไปวนวาย ทำความเดือดร้อนกับคนอื่นอีกแน่ๆ”

2. นำเอาเหตุการณ์ภายนอกเข้ามาสัมพันธ์กับตนโดยไม่มีเหตุผล เช่น “ผู้จัดการของฉันบอกว่าสินค้าของบริษัทเราขายได้น้อยลง แต่ฉันรู้ว่าต้องหมายถึงฉันแน่เลย” หรือ พยาบาลบอกกับผู้ป่วยว่าอาการของคนไข้แย่ลง แต่ผู้ดูแลคิดว่ามันต้องหมายถึงฉันดูแลผู้ป่วยได้ไม่ดีจึงทำให้อาการคนไข้แย่ลง”

3. มีการแปลความหมายเป็น 2 สิ่งที่ตรงข้ามกันชัดเจน (ดีทั้งหมดหรือไม่มีอะไรดีเลย) เช่น “ถ้าสามีของฉันทิ้งฉันไปฉันต้องตายแน่นอน” หรือ ผู้ดูแลมีความคิดว่า “ในชีวิตฉันนี้มันไม่มีอะไรที่ดีเลย”

4. การมองเหตุการณ์และการมองบุคคลไปในทางร้ายหรือการมองโลกในแง่ร้าย เช่น “ฉันต้องทำงานนี้ไม่สำเร็จแน่นอนและฉันรู้สึกว่าการนี้ยากเกินไปสำหรับฉัน” หรือ ผู้ดูแลคิดว่า “ฉันไม่สามารถดูแลคนไข้ได้แน่ๆ มันเป็นงานที่ยากเกินไปสำหรับฉัน”

5. การเลือกเก็บรายละเอียดโดยมีการสรุปโดยยึดเอารายละเอียดส่วนหนึ่งส่วนใดโดยไม่สนใจส่วนอื่น เช่น ครูสรุปว่านักเรียนเรื่องการสอนของตนทุกๆที่สังเกตเห็นเพียง 2 คน ที่มีท่าทีเบื่อหน่าย หรือ ผู้ดูแลสรุปว่าคนไข้ไม่ทำงานอะไรเลย ทั้งๆที่ผู้ป่วยไม่ได้ช่วยงานแค่ 2 ครั้ง

6. การสรุปไปในทางลบโดยไม่มีเหตุการณ์สนับสนุน เช่น หญิงคนหนึ่งสรุปว่า “เพื่อนของฉันต้องไม่ชอบฉันอย่างมาก” เพราะเธอไม่ได้รับบัตรอวยพรวันเกิดจากเพื่อน หรือ ผู้ดูแลสรุปว่า “ผู้ป่วยต้องไม่ชอบฉันมากๆ” เพราะผู้ป่วยแยกตัวไม่พูดคุยกับฉัน

7. การที่คิดว่าตนสามารถรู้ว่ามีอีกฝ่ายคิดอย่างไรกับตน เช่น “พวกเขาต้องคิดว่าฉันอ้วนและน่าเกลียด” หรือผู้ดูแลคิดว่าผู้ป่วยคิดว่าตนเองไม่รักและรังเกียจผู้ป่วย”

8. การให้ความสำคัญกับเหตุการณ์บางเหตุการณ์ผิดไป (มากหรือน้อยเกินไป) เช่น ผู้ป่วยขยายความยากลำบากของการทำข้อสอบ จากการที่ไม่สามารถตอบคำถามในข้อสอบได้จึงลดความสามารถของตนโดยคิดว่าไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับวิชาที่สอบทั้งหมด หรือ เมื่อผู้ป่วยเป็นโรคจิต ก็ไม่สามารถจะทำงานได้อีกต่อไป

9. ความคิดที่ว่าทุกอย่างต้องสมบูรณ์แบบ เช่น “ฉันประสบความสำเร็จล้มเหลวถ้าหากว่าฉันไม่ได้ A ทุกตัวในการสอบ” หรือผู้ดูแลคิดว่าฉันประสบความสำเร็จล้มเหลวในการดูแลผู้ป่วยมีอาการกำเริบ”

10. การให้คุณค่าแก่คนใดคนหนึ่งโดยยึดรูปลักษณ์ภายนอก เช่น “ฉันต้องดูดีตลอดเวลา” หรือผู้ดูแลคิดว่าผู้ป่วยต้องดูดีตลอดเวลา โดยไม่สนใจอาการของคนไข้

เอกสารหมายเลข 3.2

ใบความรู้ตัวอย่างความแตกต่างของความคิดทางบวกและทางลบ

ความคิดในทางบวก	ความคิดในทางลบ
- ถ้ามีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นฉันก็สามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ - ถ้าฉันทำอะไรบางอย่างฉันสามารถควบคุมสิ่งที่ฉันทำได้ - ฉันเป็นนักค้นหาจึงไม่กลัวความล้มเหลว - คนอื่นไว้วางใจเชื่อใจฉันได้ - ผู้คนเคารพนับถือฉัน - ฉันสามารถคาดการณ์ เหตุการณ์ - ถ้าฉันมีการเตรียมตัวต่ออนาคตฉันจะทำได้	- ฉันไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้เลย - ฉันไม่เคยทำอะไรสำเร็จเลยสักครั้ง - ฉันรู้สึกไม่ดี แย่ กลัว กังวลกับสิ่งที่ทำ - คนอื่นไม่ควรเชื่อใจฉัน ฉันไม่มีใคร - ฉันไม่มีใคร - ฉันไม่รู้จะทำอะไรเพราะไม่ว่าจะทำอะไรมันจะไม่ประสบความสำเร็จ - ฉันไม่เคยรู้สึกสะดวกสบายหรือพึงพอใจกับอะไร

เอกสารหมายเลข 3.3
แบบบันทึกความคิดที่ไม่มีประโยชน์

เหตุการณ์	ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เกิดบ่อย	ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้ดูแล
	1. การสรุปเหตุการณ์แบบครอบคลุม เรื่องอื่นที่นอกเหนือออกไป	
	2. นำเอาเหตุการณ์ภายนอกเข้ามา สัมพันธ์กับตนโดยไม่มีเหตุผล	
	3. มีการแปลความหมายเป็น 2 สิ่งที่ ตรงข้ามกันชัดเจน	
	4. การมองเหตุการณ์และการมองบุคคล ไปในทางร้ายหรือการมองโลกในแง่ร้าย	
	5. การเลือกเก็บรายละเอียดโดยมีการ สรุปโดยยึดเอารายละเอียดส่วนหนึ่ง ส่วนใดโดยไม่สนใจส่วนอื่น	
	6. การสรุปไปในทางลบโดยไม่มี เหตุการณ์สนับสนุน	
	7. การที่คิดว่าตนสามารถรู้ว่ามีฝ่ายคิด อย่างไรกับตน	
	8. การให้ความสำคัญกับเหตุการณ์บาง ผิดไป	
	9. ความคิดที่ว่าทุกอย่างต้องสมบูรณ์ แบบ	
	10. การให้คุณค่าแก่คนใดคนหนึ่งโดย ยึดรูปลักษณะภายนอก	

ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ฝึกเข้าใจทักษะการสอนตัวเองในทางบวก
2. เพื่อให้ผู้ฝึกมีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยทักษะการสอนตนเองในทางบวก

กิจกรรม

1. ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยเทคนิคการสอนตัวเอง (Self-Instruction)

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
4	1. ผู้ฝึกทักทายผู้รับการฝึกและบอกลักษณะวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ให้ผู้รับการฝึกพูดคุยถึงงานที่ได้รับมอบหมายของแต่ละคน 3. ทบทวนวงจรรูปแบบ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และเพื่อโยงเข้าสู่การฝึก ทักษะการสอนตนเองในทางบวก 4. อธิบายทักษะในการสอนตนเองในทางบวกเมื่อเผชิญกับ ความเครียด พร้อมยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย ตามในความรู้ทักษะการสอนตนเอง (ตามเอกสารหมายเลข 4.1) 5. เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามเกี่ยวกับทักษะการสอนตนเองในทางบวก 6. ให้ผู้รับการฝึกทดลองใช้ทักษะในการสอนตนเองโดยการจับคู่กันและผลัดกันพูดหรือสอนด้วยคำพูดที่ตนเองคิดขึ้นใหม่นั้น โดยใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากการดูแลผู้ป่วย 7. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ 8. มอบหมายการบ้านให้ผู้รับการฝึกใช้ทักษะการสอนตนเองในทางบวก และบันทึกเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (ตามเอกสารหมายเลข 4.2) 9. นัดหมายการเข้ารับการฝึกในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 4

เอกสารหมายเลข 4.1

ใบความรู้ทักษะการสอนตนเอง

1. ผู้ฝึกอธิบายถึงวิธีการสอนตนเองซึ่งโดยปกติเราจะมีการสอนและบอกกับตนเองอยู่เสมอ เช่น การแสดงความเห็น การตัดสินใจต่างๆ ส่วนใหญ่เราจะไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้ ดังนั้นการเรียนรู้ทักษะนี้จะใช้วิธีการพูดหรือสอนตนเองเพื่อลดความรู้สึกที่ไม่ดีและทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น โดยสิ่งที่เราจะสอนหรือบอกกับตนเองนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่จริงไม่ใช่การปลอบใจตนเอง เช่น เดียวทุกอย่างจะดีขึ้นเองในขณะที่มันเกินไปไม่ได้ ผู้ฝึกช่วยให้ผู้รับการฝึกทราบลักษณะเฉพาะของตัวกระตุ้นจากภายในร่างกายที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และบอกถึงความคิดด้านลบที่พวกเขาหรือเธอทำ เช่น ฉันเป็นคนไม่ดี ฉันไม่สามารถเกี่ยวข้องกับสิ่งนี้ได้ ให้ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้ตัวกระตุ้นจากภายในให้ออกมาในรูปแบบที่เหมาะสมด้วยการสอนตัวเอง
2. ผู้ฝึกยกตัวอย่างการใช้ทักษะการสอนตนเอง เช่น มีสถานการณ์ที่จะต้องเจอกับคนที่ไม่รู้จักรู้สึกเครียดกับสถานการณ์นั้น เพราะบอกกับตนเองว่า คนๆ นั้นคงไม่อยากพูดคุยกับฉัน หรือต้องการเพียงหาประโยชน์จากฉันเท่านั้น ซึ่งอาจใช้การสอนตนเองใหม่ขึ้นมาว่า “ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น แม้ฉันจะกังวลใจ แต่ก็ยังสามารถทำอะไรบางอย่างได้” หรือ “คนอื่นๆ เคยปฏิเสธฉันมาก่อนในอดีตแต่ฉันก็ยังผ่านพ้นมาได้” ให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการพูดกับตนเองที่จะช่วยลดความคิดด้านลบที่มีของตนเองในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ในผู้ที่ไม่เคยพูดในที่ชุมนุมมาก่อนจะบอกตัวเองว่า “นั่นคือความจริงฉันรู้สึกกังวลก่อนที่จะพูดแต่ไม่ได้หมายความว่าฉันจะเป็นไปตามนั้น ฉันจะมีการเตรียมตัวที่ดีและทำมันให้ได้”
3. ให้ผู้รับการฝึกบอกสถานการณ์ที่ทำให้เครียดจากการดูแลและต้องการใช้ทักษะการสอนตนเองในการจัดการความเครียดนั้น
4. ให้ผู้รับการฝึกคิดหาคำพูดที่จะสอนหรือบอกกับตนเองในสถานการณ์นั้น
5. ให้ผู้รับการฝึกพูดและใช้ทักษะการสอนตนเองที่คิดขึ้นใหม่นั้นกับเพื่อนโดยการจับเป็นคู่และฝึกบอกคำพูดของตนเอง
6. ผู้ฝึกพูดให้กำลังใจผู้รับการฝึกและให้ผู้รับการฝึกให้กำลังใจตัวเองในช่วงสั้นๆ หลังจากที่พวกเขาสามารถจัดการในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้สำเร็จ เช่น “ฉันสามารถทำมันได้”

เอกสารหมายเลข 4.2
แบบบันทึกทักษะการสอนตนเองในทางบวก

เหตุการณ์	การใช้ทักษะสอนตนเองทางบวก	อารมณ์/ความรู้สึก	พฤติกรรม
มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University			

ครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการหายใจที่ถูกต้อง
2. เพื่อสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจในการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถปฏิบัติทักษะการหายใจไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ความเครียดได้

กิจกรรม

1. ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยเทคนิคการฝึกหายใจ (Breathing Training)

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
5	1. ผู้ฝึกทักทายผู้รับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ให้ผู้รับการฝึกนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในครั้งก่อนเกี่ยวกับการใช้ทักษะการสอนตนเองในทางบวก 3. ผู้ฝึกสรุปและโยงให้ผู้รับการฝึกเห็นถึงความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เมื่อมีการปรับเปลี่ยนความคิดก็จะมีผลต่ออารมณ์และ พฤติกรรมของผู้ฝึกด้วยเช่นกัน ทักษะการสอนตนเองเป็นทักษะที่ช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิดให้เกิดในทางบวก ก็จะช่วยให้ลดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยได้ 4. ผู้ฝึกชี้ให้เห็นถึงความเครียดมีผลได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจดังที่เห็นจาก การสังเกตของแต่ละคนและ โยงเข้าสู่การสอนทักษะการหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึก โดยใช้ CD ประกอบการสอนการหายใจ เปิดให้ผู้เข้ารับการฝึกฟังและปฏิบัติตาม ดังแสดงให้เห็นในใบความรู้ทักษะการหายใจ (ตามเอกสารหมายเลข 5.1) 5. ผู้ฝึกคอยดูแลช่วยเหลือขณะที่ผู้รับการฝึกกำลังฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจ เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามข้อสงสัยขณะฝึก 6. ให้ผู้รับการฝึกทดลองใช้ทักษะการหายใจอีกครั้งโดยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด แล้วให้ฝึกใช้ทักษะการหายใจ ผู้ฝึกคอยดูแลช่วยเหลือ

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
5	7. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ 8. มอบหมายงานให้ผู้รับการฝึกใช้ทักษะการหายใจ โดยมอบเอกสารที่มีรายละเอียดการสอนการหายใจไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และบันทึกในแบบบันทึก (ตามเอกสารหมายเลข 5.2) 9. นัดหมายการเข้ารับการฝึกครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 5

เอกสารหมายเลข 5.1

ใบความรู้เรื่องทักษะการหายใจ

ผู้ฝึกสอนทักษะการหายใจโดยใช้ CD ที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับทักษะการหายใจ ประกอบการสอน ซึ่งประกอบด้วยประโยชน์ของการฝึกทักษะการหายใจ มีการฝึกการหายใจ ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การหายใจที่ถูกวิธีตามธรรมชาติ ให้ผู้รับการฝึกนอนหรือนั่งในท่าสบาย ฝ่ามือหงายขึ้น ให้จินตนาการว่ามีจุดไม้ก๊วยวางลอยอยู่บริเวณสะดือ ให้สังเกตดูเมื่อมีหายใจเข้าๆ ลึก สม่่าเสมอ จุกไม้ก๊วยจะเคลื่อนที่ขึ้น ลง สม่่าเสมอตามจังหวะการหายใจ หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป
2. การหายใจลงไปที่ท้อง เป็นการหายใจต่อจากการหายใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติ โดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างแรงๆ ให้มีเสียงหวีดเบาๆ 1 ครั้ง สังเกตท้องจะพองขึ้น ตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆ ในขณะที่ผ่านจมูก เข้าไปคอและปอด เมื่อหายใจเข้าเต็มที่ให้กลั้นหายใจไว้สักครู่ (5 วินาที) แล้วหายใจออกผ่านทางจมูกอีกครั้งอย่างเต็มที่ สังเกตท้องจะแฟบลงโดยอัตโนมัติ หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป
3. การหายใจอย่างสมบูรณ์ ประกอบด้วยการหายใจ 6 ขั้นตอน ได้แก่ การหายใจเข้า 3 ขั้นตอน และการหายใจออก 3 ขั้นตอน ให้หายใจออกก่อน 1 ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึกๆทางจมูกขณะที่ท้องพองขึ้น ขั้นที่2 หายใจเข้าต่อไปอีกให้ศีรษะเริ่มขยายออก ขั้นที่ 3 หายใจเข้าต่อไปให้เต็มปอด ให้กระดูกไหปลาร้าเคลื่อนขึ้นเล็กน้อย กลั้นหายใจไว้เต็มปอด 5 วินาที ขั้นที่ 4 หายใจออกทาง

จุมกให้กระดูกไหปลาร้าเคลื่อนลง ขั้นที่ 5 หายใจออกให้ซี่โครงกลับในสภาพปกติ ขั้นที่ 6 หายใจออกท้องยุบแบนลง หลังจากนั้นกลืนหายใจขณะที่ปอดว่างเปล่านี้อีก 5 วินาที หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

4. การหายใจสลับรุกรุมก ให้นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ศีรษะตั้งตรง ทุกอย่างผ่อนคลาย เอนหัวไปง้มือขวาแตะที่บริเวณรุกรุมกด้านขวา นิ้วชี้และกลางแตะระหว่างคิ้ว และนิ้วนางแตะบนรุกรุมกด้านซ้าย กดนิ้วโป้งลงเพื่อปิดรุกรุมกด้านขวาให้สนิท แล้วหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ โดยรุกรุมกด้านซ้ายเมื่อหายใจเข้าเต็มปอดแล้ว กลืนหายใจไว้ในขณะที่นิ้วนางกดปิดรุกรุมกซ้ายและนิ้วโป้งเปิดรุกรุมกขวาออก หายใจออกให้หมดทางรุกรุมกขวา แล้วกลืนหายใจ 5 วินาที หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อน ทำซ้ำอีกครั้งแต่ให้สลับข้างหายใจ เมื่อสามารถทำได้แล้วจึง เริ่มขั้นตอนต่อไป

5. การหายใจแบบใบไม้ร่วง ให้ผู้รับการฝึกนั่งคุกเข่าทับส้นเท้า ให้ส้นเท้าแยกจากกัน หายใจออกให้หมดให้ท้องยุบเข้าเล็กน้อย แล้วหายใจเข้าช้าๆและยกสะโพกและลำตัวขึ้น ให้ลำตัวและขาท่อนบนยืดตรงและเหยียดขึ้นเหนือศีรษะให้ได้มากที่สุด หันฝ่ามือไปด้านหลังนำหายใจเข้าเต็มปอดในขณะที่ทั้งนี้หนักทั้งหมดลงบนเข่าทั้งสองข้าง แล้วหายใจออกโดยการทรุดตัวลงนั่งบนส้นเท้าอย่างเดิม ลำตัวค่อยๆเอนราบไปข้างหน้า เหยียดแขนตรงออกไปวางบนพื้น ฝ่ามือคว่ำลงและหน้าผากพักบนพื้นระหว่างแขนทั้งสองข้าง ให้นั่งพักในท่านี้อีก 5 นาที ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้อง

เอกสารหมายเลข 5.2
แบบบันทึกการใช้ทักษะการหายใจ

เหตุการณ์	การใช้ทักษะการหายใจ	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	ปัญหาอุปสรรค

ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
2. ผู้รับการฝึกสามารถปฏิบัติทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เกิดความเครียดได้อย่างถูกต้องวิธี
3. ผู้รับการฝึกสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กิจกรรม

1. ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(Progressive Muscle Relaxation)

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
6	1. ผู้ฝึกทักทายผู้รับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ให้ผู้รับการฝึกพูดถึงการนำทักษะหายใจ ไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ทักษะ และทบทวนเกี่ยวกับทักษะการหายใจ 3. ผู้ฝึกชี้ให้ผู้รับการฝึกสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่เกิดจากการใช้ทักษะการหายใจ 4. ผู้ฝึกโยนเข้าสู่การสอนทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะ เป็นทักษะที่ต่อเนื่องจากทักษะ การหายใจ ชี้ให้เห็นประโยชน์จากการฝึกทักษะเพื่อลดความเครียด ใช้ CD ประกอบการสอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเปิดให้ผู้รับการฝึกฟัง และปฏิบัติตามทีละขั้นตอน ดังแสดงให้เห็นตามใบความรู้เรื่องทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ตามเอกสารหมายเลข 6.1) 5. ผู้ฝึกคอยดูแลช่วยเหลือขณะที่ผู้รับการฝึกกำลังฝึกทักษะ ช่วยให้ผู้รับการฝึกมองเห็นความแตกต่างกันของการเปลี่ยนแปลงของการดึงตัวของกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลาย เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามข้อสงสัย 6. ผู้ฝึกให้ผู้รับการฝึกทดลองฝึกทักษะผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีกครั้ง โดยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และคอยดูแลช่วยเหลือผู้ฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
6	7. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ 8. มอบหมายการบ้านให้ผู้รับการฝึกทดลองใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บ้าน โดยมอบเอกสารที่มีรายละเอียดการสอนทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน สังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และจิตใจ และบันทึกในแบบบันทึก (ตามเอกสารหมายเลข 6.2) 9. นัดหมายการเข้ารับการฝึกในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 6

เอกสารหมายเลข 6.1

ใบความรู้เรื่องทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ฝึกสอนทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้ CD ที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อประกอบการสอน ซึ่งประกอบด้วยประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด 12 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มจากมือขวา ให้หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับกำมือขวาเข้าอย่างช้าๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่เกิดขึ้นที่กำปั้นแล้วกำมือให้แน่นกว่าเดิมสัก 2-3 วินาที แล้วหายใจออกช้าๆพร้อมกับคลายมือออก สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นขณะหายใจออก ขยับนิ้วไปมาเบาๆ สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ปล่อยให้มือและแขนส่วนล่างผ่อนคลายมากขึ้น หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป
- หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจไปที่มื่อด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับมื่อด้านขวา
2. หงายฝ่ามือขึ้น กำมือเข้าอย่างช้าๆ หายใจเข้าปอดพร้อมกับเกร็งแขนให้เข้าใกล้ไหล่ เกร็งกล้ามเนื้อแขนส่วนบนให้ได้มากที่สุด พร้อมกับกลั้นหายใจไว้สัก 5 วินาที หายใจออกช้าๆพร้อมกับคลายแขนและมือออก ปล่อยให้แขนเหยียดออกตามสบายอย่างเดิม ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดแขนคลายออกให้ได้มากที่สุด สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่นที่กระจายไปทั่วลำแขนตลอดจนปลายนิ้ว ขยับแขนขวาไปมาเบาๆให้ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป
- หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจไปที่มื่อด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับมื่อด้านขวา

3. หายใจเข้าลึกๆ 1 ครั้ง มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ ให้หายใจเข้าและลึก หายใจออกให้หมด ปลดปล่อยความเครียดคลายไปกับลมหายใจ มุ่งความสนใจไปที่เท้า เหยียดปลายเท้าออกไปให้ไกลที่สุดพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ สังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้น ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่ตึง และขาส่วนล่าง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ขยับเท้าไปมาเบาๆเพื่อให้ผ่อนคลายมากขึ้น ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจมาที่เท้าด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับเท้าด้านขวา

4. มุ่งความสนใจไปที่ขาขวา หายใจเข้าพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน กลั้นลมหายใจไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วเกร็งให้แน่นกว่าเดิม แล้วคลายกล้ามเนื้อบริเวณขาพร้อมกับหายใจออก รู้สึกถึงความแตกต่างของความเครียดและการผ่อนคลาย ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจมาที่เท้าด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับขาด้านขวา

5. มุ่งความสนใจที่สะโพก สังเกตความรู้สึกที่มีบริเวณนั้น หายใจเข้าให้เต็มปอดพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อสะโพกเข้าหากันเต็มที่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ให้ความเครียดคลายมาที่ลมหายใจ หายใจอย่างสงบสบาย ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

6. มุ่งความสนใจที่บริเวณหลังส่วนล่างและบั้นเอว หายใจเข้าก่อนหลังขึ้นพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อเล็กน้อย กลั้นลมหายใจไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ให้เห็นความแตกต่างระหว่างความเครียดที่มีอยู่ก่อนและความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น หายใจเข้าพร้อมกับแอ่นหลังอีกครั้ง สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณ หลัง ไหล่ สะโพก ลอ และขา แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

7. หายใจเข้าเต็มที่ กลั้นหายใจและเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้เต็มที่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วหายใจออก พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่ หายใจเข้าๆ สม่่าเสมอสัก 1 นาที หายใจเข้าลึกๆอีกครั้ง กลั้นลมหายใจ 5 วินาที แล้วหายใจออกให้หมดอย่างช้าๆ ให้ท้องแฟบให้มากที่สุดแล้วเกร็งไว้ 5 วินาที กลั้นหายใจ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้หมด หายใจตามสบายสัก 5 นาที ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

8. หายใจเข้าเต็มที่พร้อมเกร็งไหล่ ยกไหล่ทั้งสองข้างให้สูงขึ้นไปทางใบหู กลั้นหายใจไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่

รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ร่างกายทั้งหมดถึงน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ หายใจลึก ช้า และสม่ำเสมอ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

9. หายใจเข้าเต็มที่ เมื่อหายใจออกให้สังเกตความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบริเวณซี่โครง ซึ่งคลายตัวลง ในขณะที่ลมหายใจเคลื่อนที่ลงจากปอดจนหมด สังเกตความรู้สึกสงบซึ่งอยู่ระหว่างภายหลังการหายใจออกและก่อนการหายใจเข้า ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

10. มุ่งความสนใจที่บริเวณใบหน้า ลืมตาและอ้าปากพร้อมกันให้ได้กว้างที่สุด เกร็งไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่บริเวณหน้าผาก ขกรรไกร รอบๆปาก และลำคอด้านข้าง แล้วผ่อนคลาย ทุกๆส่วน หายใจช้า ลึก และสม่ำเสมอ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบริเวณใบหน้า ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

11. มุ่งความสนใจที่การหายใจที่สงบและสม่ำเสมอสักครู่ เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า โดยการหลับตาให้แน่น ขมวดคิ้วเข้าหากัน เข้มริมฝีปาก ถัดกรามให้แน่นคล้ายพยายามดึงทุกส่วนเข้าหาบริเวณจมูก เกร็งให้แน่นที่สุด แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า ปล่อยให้ความเครียดสลายไปพร้อมกับลมหายใจ หายใจสงบและสม่ำเสมอ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

12. หลังจากผ่อนคลายทุกส่วนแล้ว เลื่อนความสนใจไปยังส่วนต่างๆของร่างกายทั้งหมด รู้สึกถึงความสบายผ่อนคลายทั่วร่างกาย ตั้งแต่ใบหน้า ลำคอ ไหล่ แผ่นหลัง สี่ขา ท้องและบั้นเอว สะโพก 2 ข้าง ทุกส่วนผ่อนคลาย ทั้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ แขนทั้งสองข้างตลอดจนขา สองข้างลงเฝ้าปลายนิ้วรู้สึกหนักและอบอุ่น ทั่วร่างกายรู้สึกสงบและผ่อนคลายเต็มที่

เอกสารหมายเลข 6.2
แบบบันทึกการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เหตุการณ์	การใช้ทักษะการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย	การ เปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ	ปัญหา อุปสรรค

ครั้งที่ 7

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการใช้ทักษะต่างๆเมื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด
2. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่างๆในการจัดการกับความเครียด
3. เพื่อให้การช่วยเหลือผู้รับการฝึกที่ยังมีปัญหในการใช้ทักษะต่างๆ

กิจกรรม

1. ฝึกทักษะการใช้การพูดกับตนเองในทางบวก การหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในสถานการณ์จำลอง
2. ฝึกทักษะการใช้การพูดกับตนเองในทางบวก การหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้รับการฝึกจินตนาการสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและนำทักษะต่างๆไปใช้

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
7	1. ผู้ฝึกทักทายผู้รับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ให้ผู้ฝึกเล่าถึงการนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ ปัญหาในการใช้ทักษะ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละคน ผู้ฝึกโยนให้หันถึงความเกี่ยวข้องกันของความเครียดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดความผ่อนคลาย ก็มีผลให้จิตใจสงบและลดความเครียดได้ 3. สมมุติสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดตามใบความรู้การสมมุติสถานการณ์ (ตามเอกสารหมายเลข 7.1) แล้วให้ผู้รับการฝึกใช้ทักษะต่างๆในสถานการณ์นั้น 4. ให้พูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคในการใช้ทักษะต่างๆในการฝึกจากสถานการณ์สมมุติ และผู้ฝึกให้ช่วยเหลือในการฝึกและใช้ทักษะในส่วนที่ผู้รับการฝึกยังมีปัญหาอยู่ 5. สรุปการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ พร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าผู้รับฝึกจะนำเทคนิคต่างๆไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ 6. มอบหมายการบ้านให้ผู้รับการฝึกทดลองใช้ทักษะต่างๆที่ฝึกในสถานการณ์จริงที่เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งบันทึกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปัญหาอุปสรรคในการใช้ทักษะ (ตามเอกสารหมายเลข 7.2) 7. นัดหมายการเข้ารับการฝึกในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 7

เอกสารหมายเลข 7.1

ใบความรู้การสมมุติสถานการณ์

1. ผู้ฝึกสมมุติสถานการณ์ว่าผู้ดูแลต้องเผชิญกับผู้ป่วย โดยผู้ป่วยมีอาการหงุดหงิด คำว่าผู้ดูแลบอกว่าผู้ดูแลชอบวุ่นวายกับตนเอง เพื่อให้ผู้ดูแลขอมาพูดในภายหลัง
2. ขออาสาสมัครจากผู้รับการฝึกจำนวน 2 คน มาเป็นผู้แสดงสถานการณ์สมมุตินั้น
3. ให้ผู้รับการฝึกที่เหลือช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์นี้
4. ให้อาสาสมัคร อีก 2 คน แสดงสถานการณ์สมมุติอีกครั้งแล้วให้ผู้รับการฝึก แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ฝึกทดลองใช้ทักษะการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (เท่าที่ทำได้) การสอนตนเอง
5. ให้ผู้รับการฝึกสังเกตความวิตกกังวลความรู้สึก ที่เกิดขึ้นหลังการใช้ทักษะนั้นๆ

เอกสารหมายเลข 7.2

แบบบันทึกการใช้ทักษะในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

เหตุการณ์	ทักษะที่นำไปใช้	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ	ปัญหา อุปสรรค

ครั้งที่ 8

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. เพื่อประเมินระดับคะแนนความเครียดหลังเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรม
3. เพื่อประเมินระดับความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายหลังเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรม

กิจกรรม

1. สรุปผลการฝึกโปรแกรมและประเมินผลระดับคะแนนความเครียด

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
8	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์การทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ผู้ฝึกให้ผู้รับการฝึกเล่าถึงการนำทักษะต่างๆ ไปทดลองใช้ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดได้บ้าง ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการใช้ทักษะ และปัญหาอุปสรรคในการใช้ทักษะ 3. ให้ความช่วยเหลือในกลุ่มที่มีปัญหาในการใช้ทักษะ มีการอธิบายทักษะนั้นเพิ่มเติม ค้นหาสาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ไข โดยให้สมาชิกที่สามารถใช้ทักษะได้ช่วยแนะนำ และผู้ฝึกสรุปในส่วนที่ยังไม่ครบถ้วนอีกครั้ง 4. ผู้ฝึกสรุปรูปแบบความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดและขั้นตอนในการฝึกการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผ่านมา 5. พูดคุยให้กำลังใจ และชื่นชมถึงความพยายามในการใช้ทักษะต่างๆ และให้ข้อมูลถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะต่างๆ และการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่องซึ่งให้เห็นความสำคัญในการใช้ทักษะต่างๆ ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดของตนเองอย่างต่อเนื่อง จะช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ และเกิดความชำนาญในการใช้ทักษะมากยิ่งขึ้น 6. ประเมินผลระดับคะแนนความเครียด โดยให้ผู้รับการฝึกเป็นผู้ทำแบบประเมินเอง 7. ประเมินระดับความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย 8. ผู้ฝึกกล่าวขอบคุณผู้รับการฝึกที่ให้ความร่วมมือในการฝึกครั้งนี้และกล่าวปิดการฝึกโปรแกรมครั้งนี้ 9. นัดหมายในการติดตามหลังรับการบำบัดเสร็จในอีก 1 เดือน

ครั้งที่ 9 ขั้นตอนติดตามผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการติดตามผลการนำทักษะต่างๆไปใช้ในสถานการณ์จริงหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม 1 เดือน
2. เพื่อประเมินระดับคะแนนความเครียดหลังการฝึกโปรแกรมเสร็จสิ้น 1 เดือน
3. เพื่อประเมินระดับความพึงตัวของกล้ามเนื้อหลังการฝึกโปรแกรมเสร็จสิ้น 1 เดือน

กิจกรรม

1. อภิปรายถึงการนำทักษะต่างๆไปใช้หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรม 1 เดือน
2. กล่าวขอบคุณและอำลาสมาชิกทุกท่าน

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม
9	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกและบอกวัตถุประสงค์ในการทำกลุ่มครั้งนี้ 2. ผู้ฝึกให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนได้อภิปรายถึงการนำทักษะต่างๆจากโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ภายหลังเสร็จสิ้นการบำบัด วิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ และความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่หลังการฝึกเสร็จสิ้นเป็นเวลา 1 เดือน 3. ผู้ฝึกให้ผู้รับการฝึกบอกความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 4. ให้ผู้รับการฝึกประเมินผลคะแนนความเครียด โดยให้ผู้รับการฝึกเป็นผู้ทำแบบประเมินเอง 5. ประเมินระดับความพึงตัวของกล้ามเนื้อ 6. ให้กำลังใจในการนำทักษะต่างๆไปใช้ ซึ่งให้เห็นประโยชน์และความสำคัญในการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่อง 7. กล่าวอำลาผู้เข้าร่วมการฝึก และทำกิจกรรมจับคู่เหมือน โดยผู้ฝึกจะมีบัตรที่มีชื่อสิ่งของอยู่ในบัตร ให้สมาชิกที่ได้รับบัตรหาคู่เหมือนของสิ่งเหล่านั้น