

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรณา แดงสุวรรณ. (2539). การสร้างแบบวัดคุณลักษณะของพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2543). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เค แอนด์ เอส โฟโต้สตูดิโอ
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2541). การพัฒนาคุณภาพการพยาบาลทางคลินิก สารสภากาการพยาบาล. 13(3) ; 47-52
- กองตำราคณะธรรม (แปลและร้อยกรอง). (2527). อริยสัจจากพระโอบุสร์ ภาคต้น
- กองตำราคณะธรรม (แปลและร้อยกรอง). (2527). อริยสัจจากพระโอบุสร์ ภาคปลาย
- กำพล ดิศประเสริฐ. (2534). ผลการสอนภาษาอังกฤษแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามหลักทฤษฎี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คณาลักษณ์ ดลเสมอ. (2541). การศึกษาสิ่งเร้าความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของผู้ป่วยเด็กวัยเรียนที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล
- งามเอก ลำมะนา. (2539). การรับรู้แบบอย่างบทบาทพยาบาลวิชาชีพจากพยาบาลประจำการและอาจารย์พยาบาลของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จิตตินทร์ จินดาดวงรัตน์. (2541). ความเครียด.วารสารคณะวิทยาศาสตร์. 10 (8) ; 30 -37
- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2539). ทฤษฎีการพยาบาล .กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- จุฑาทิพย์ นันทวินิตย์. (2541). ผลของการใช้โปรแกรมการสอนที่เน้นกระบวนการกลุ่มสำหรับ
ผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บของชายประสาทส่วนแขนที่มีต่อการปรับตัว. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เจตนีย์สันต์ แดงสุวรรณ, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา, อรุณช ภาชีน. (2528). ความเครียดของนักเรียนก่อน
และหลังการปฏิบัติสัมมาสมาธิ. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- จำลอง ดิษยวณิช. (2541). พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง
ประเทศไทย. 43 (3) ; 266-291
- ชอลดา พันธุ์เสนา. (2536). การพยาบาลจิตสังคมในผู้ป่วยภาวะวิกฤติตามแบบแผนสุขภาพ.
กรุงเทพฯ : อรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป
- เชน จิงลี. (2537). ความเครียดของบิดามารดาจากสิ่งแวดล้อม และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความ
เครียดในหอผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ดาราวรรณ กำเสียงใส. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด การสนับสนุนทาง
สังคมกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในระยะหลังคลอดของมารดาที่มีภาวะ
แทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
แม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล
- ทัศนีย์ อรรถารส. (2538). ผลของการเตรียมจิตใจต่อความกลัวในการรับรังสีรักษาในเด็กวัย
ก่อนเรียนที่เป็นโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
แม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล
- ทิพย์ภา เชษฐุ์ชาวลิต. (2540). การพัฒนาจิตสังคมตามขั้นพัฒนาการ. คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- นิमित คัลยา. (2532). ทำอย่างไรให้หายเครียด. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพับลิชชิง
- นาคดล วรอุไร, พรศรี คิตชอบ, วิบูล สัจกุล, สาวิตรี เม้าพิกุลไพโรจน์. (2536). มะเร็งวิทยา
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เบญจา เตากล้า. (2541). บทบาทของพยาบาลในการสอนผู้ป่วย : ความต้องการจำเป็น
ของสังคม. สารสภากาพยาบาล .13 (1) ; 18-23

- บุรณ์ เกตุทัตสา, พระมหาสมศักดิ์ จันทลีโล, วรียา ชินวรรณ, วรียา ภาภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, สุภัทร ปัญญาทีป. (2543). สมานธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการ การตีความคำสอนเรื่องสมานธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์
- ประดิษฐา สิ้นสว่าง. (2538). ผลของการสนับสนุนภายในกลุ่มของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง เม็ดเลือดขาวต่อความวิตกกังวล และพฤติกรรมการดูแลบุตรของมารดา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- พัชรา สุนทรารชุน. (2541). ความเครียดและพฤติกรรมการดูแลบุตรวัยขวบปีแรกของมารดา คิดเชื่อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล
- พัชรินทร์ วิเศษพานิชย์. (2541). คุณภาพชีวิตของเด็กวัยเรียนที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พระเทพเวที. (2532). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ดิงกรุ๊ป
- พระธรรมปิฎก. (2539). วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์
- พระธรรมปิฎก. (2542). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล (2540). อริยสัจ 4 : ลักษณะและอาการแห่งตลอด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทเอช ที ที เทรส
- พระศรีวิสุทธิกวี (รวบรวม) (2526). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา.
- พระอาจารย์ทูล ชิปปญโญ. (2535). รวมกระแส. กรุงเทพฯ : ป.สัมพันธ์พานิชย์
- พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาทีป. (2536). ทางปฏิบัติไปสู่ความสงบ. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์
- พุทธทาสภิกขุ. (2530). อาณาปานสติสมบูรณแบบ กรุงเทพฯ : สำนักหนังสือธรรมบูชา
- พุทธทาสภิกขุ. วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา
- พุทธทาสภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์
- พุทธทาสภิกขุ. คู่มือศึกษาและปฏิบัติอาณาปานสติสมบูรณแบบและการใช้ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน

พุทธทาสภิกขุ. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้. สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ.

กรุงเทพฯ : อธรรมสภา

พุทธทาสภิกขุ. การพิจารณาจิตด้วยอาณาปานสติ. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์

พุทธทาสภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อรุณวิทยา

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2536). พัฒนาการทางพุทธปัญญา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พรหมมา สีสละธนาฤกษ์. (2542). ผลการใช้สื่ออารมณ์ขันที่มีต่อความเจ็บปวดและความเครียด
ของผู้ป่วยหลังผ่าตัดระบบทางเดินอาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขา

วิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พรศิริ ไจสม. (2536). ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับ
การรักษาในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
พยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทาลัยเชียงใหม่

พรศรี ศรีอัฐภาพร , ยุวดี วัฒนานนท์ บรรณารักษ์. (2529). สถิติและการวิจัยเบื้องต้น.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช

พงษ์จันทร์ หัตถ์รัตน , ภัทรพร อิศรางกูร ณ อยุธยา , อำไพวรรณ จวนสัมฤทธิ์ บรรณารักษ์.

(2542). โลกจิตวิทยาในเด็ก. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : ชัยเจริญ

ไพรัช เทพมงคล. (2521). รวมเรื่องการบรรยายในการอบรมพยาบาลเพื่อผู้ป่วยมะเร็งสำหรับ
พยาบาล. ครั้งที่ 2 โรงพยาบาลศิริราช ภาควิชารังสีวิทยาและสถาบันมะเร็ง หน่วยรังสีรักษา

ไพรัช เทพมงคล. (2528). โรคมะเร็งสำหรับแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปและนักศึกษาแพทย์.

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์

ภัทรสุดา ฮามคำไท. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา

ความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทาลัยมหิดล คณะพยาบาลศาสตร์ โครงการบริการวิชาการ ภาควิชาการพยาบาล

สูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา . การฝึกสมาธิเพื่อรักษาใจ.

มาลี ล้วนแก้ว. (2522). ความเครียดในญาติผู้ป่วยหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลักษณะ อธรรมไพโรจน์. (2532). การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์

- ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น
- ลอนศรี วงศ์ชัย. (2542). ความเครียดและวิถีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วรรณา คงสิริระนาวิน. (2531). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อเจตคติต่อการศึกษา
ภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 3 . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วรรณา สุตวิจิตร. (2527). การทดลองสอนจริยศึกษาโดยการสร้างศรัทธาแก่นักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่สาม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วัลภา สิงห์บุญ. (2539). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาโลกของงานอาชีพด้วยวิธีสอน
แบบอริยสัจของนักศึกษาผู้ใหญ่ ประเภทชั้นเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2536). พืชิตควาแเครียด. กรุงเทพฯ : บริษัทดวงกมลลมัย
- วิไลวรรณ จันณรงค์. (2530). การทดลองสอนภาษาไทยแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามหลักพุทธศต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศิริพร สิงห์จินดาวงศ์. (2537). ผลของการสอนโดยให้มารตามมีส่วนร่วมในการดูแลบุตร
ที่รับไว้ในโรงพยาบาล ต่อความรู้ เจตคติ และการดูแลบุตร. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมาน สาคกรจิต. (2533). สัมฤทธิ์ผลในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปี
ที่ 3 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สุขุมาล ต้อยแก้ว. (2540). การประเมินค่าทางปัญญาและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์และศัลยกรรม บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สุนทร ภิญญมิตร. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนจากคู่สมรส กับการปรับตัวด้านจิตใจของมารดาหลังคลอดที่มีบุตรเจ็บป่วย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล
- สุนทร เวปุลละ. (2538). การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุนันทา กระจ่างแดน. (2540). ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาขาระยะสูขศาสตร์) สาขาเอกพยาบาลสาขาระยะสูข บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล
- สุนีย์ ชื่นจันทร์. (2537). ผลการเรียนรู้แบบกลุ่มต่อความสามารถในการดูแลบุตรของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุปราณี การพึ่งตน. (2542). ผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุนทร เวปุลละ. (2539). การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุพร รุจิราวรรณ. (2528). การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายและผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อต่ออาการนอนไม่หลับ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล

- สุพัตรา สุภาพ. (2538). สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2538). การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล.
กรุงเทพฯ : วิกิภูลิน
- สมจิตร สุทธนะ. (2543). ผลการปรับโครงสร้างทางปัญญาต่อการประเมินค่าสิ่งเร้าที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ไสร็จ แสนศิริพันธ์ (2529). การสมาธิร่วมสมัย
- อมรา มลิลลา . ชีวิตเป็นอย่างไร. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์
- อมรา มลิลลา. (2530). เพชฌฆาตความเครียด. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์
- อมรา มลิลลา. (2534). สาระของชีวิต .
- อัญชลี จุมพฏจามีกร. (2537). วิธีจัดการความเครียดทางจิตใจ โดยใช้เทคนิคการฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย. วารสารจิตวิทยาคลินิก. 25 (2) ; 24-2
- อารมณ กัณฑศรีวิกรม. (2536). ผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการโดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อำบาย เลิศชัยนดี. (2539). สถิติวิจัย . กรุงเทพฯ : ศิลปสนองการพิมพ์

ภาษาอังกฤษ

- Anne , G.P. (1994). **Cognitive Appraisal of Stress Events : Measuring the Personal Schema of Childbirth.** *Journal of Nursing Measurement.* 2 (2) ; 117 -127
- Beare , G.P. and Myers , L.J. (1994). **Adult Health Nursing .** United States of America : Masby Year Book.
- Carol , H.K. (1994). **Stress and Coping of Family Members Responsible for Nursing Home Placement.** *Research in Nursing & Health ,* 17 ; 89 - 98
- Carter,M.C.& Miles,M.S. (1989). **The Parental Stressor Scale : Pediatric Intensive Care Unit.** *Maternal - Child Nursing Journal .*18 (3) ;187 - 198
- Eileen M. Smit. (2000). **Maternal Stress during Hospitalization of the Adopted Child.** *The American Journal of Maternal / Child Nursing.* 25 (1) ; 37 - 42
- Ganga , M. (1994). **Stress and Coping : First -Year Nepalese Nursing students in clinical setting.** Columbia University teachers college.
- Gass , K.A. , & Chang , A.S. (1989). **Appraisal of bereavement , coping , resources , and psychosocial health dysfunction in widow and widowers.** *Nursing Research.* 38 ; 31-36
- Kanfer , F.H. , & Glodstein , A.S. (1991). **Helping people change : A text book of method** (4th ed.). London : Allyn and Bacon.
- Karen , L.S. (1996). **Reconceptualizing Family Caregiving : Family - Based Illness Care During Chemotheraey.** *Research in Nursing & Health.* 19 (4) ; 261 - 271
- Lazarus,R.S.,& Folk,S. (1984). **Stress , Appraisal and Coping.** New York : Spring Publishing
- Marilyn , H.E. , Virginia , K. , & Colleen , D. (1994). **Cancer Stressors and Protective Factors : Predictors of Stress Experienced During Treatment for Childhood Cancer.** *Research in Nursing & Health ,* 17 ; 351 - 361
- Marram , G.D. (1978). **The group approach in nursing practice** (2nd ed.). St. Louis : The C.V.Mosby

- Monat, A. & Lazarus, R.S. (1977). **Stress and Coping an Anthology**. New York :
Columbia University Press
- Selye , Hans. (1956). **The Stress of Life**. New York : Mc. Graw - Hill Book.
- Selye , Hans.(1978). **The Stress of Life**. Revised ed. New York : Mc. Graw - Hill Book
- Sharon , O.B. , Mark , H.H.D. , Edith , A.C. , Elizabeth , K. , Mary , C.D. (1997).
**Stress - Point Intervention for Parents of Repeatedly Hospitalized
Children with Chronic Conditions**. *Research in Nursing & Health*.
20 (12) ; 475 - 485
- Smit, E.M. (2000). **Maternal Stress during Hospitalization of the Adopted Child**.
The American Journal of Maternal / Child Nursing . 25(1) ;37-42
- Thorpe, G.L. & Olson, S.L. (1990). **Behavior Therapy Concepts, Procedures , and
Application**. : Printed in the University States of America

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยแผนการสอน อานาปานสติ การแก้ปัญหาแนวอริยสัจ 4 และแบบประเมินความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วย ด้วยโรคมะเร็ง

- | | |
|--|---|
| 1.แพทย์หญิงอมรา มลิตา | |
| 2.พระอาจารย์สุธรรม สุธรรมโม | วัดป่าหนองไผ่ จังหวัดสกลนคร |
| 3.รองศาสตราจารย์ฉลองรัฐ อินทวิทย์ | คณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี |
| 4.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขวัญฤตา เกิดชูชื่น | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามา
ธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5.ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมทรง เพ็งสุวรรณ | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล |
| 6.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประอรนุช ตุลยาทร | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล |
| 7.ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญเพ็ญ จันวัฒนา | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล |
| 8.นางสาวประติษฐา ลินสว่าง | ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช |

ภาคผนวก ข.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรคำนวณหาค่าความเที่ยง ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient) ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

α = ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

n = จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบประเมิน

S_i^2 = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทุกข้อ

2. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สูตร Independent t-test

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) - (\mu_1 - \mu_2)}{\sqrt{S_p^2 (1/n_1 + 1/n_2)}} \quad , df = n_1 + n_2 - 2$$

$$\text{เมื่อ } S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

3.เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งก่อนและหลังการ
ทดลองภายในกลุ่มใช้สูตร Dependent t-test

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d/\sqrt{n}}, df = n-1$$

$$\text{เมื่อ } \bar{d} = \sum d_i / n$$

$$S_d = \sqrt{\sum (d - \bar{d})^2 / n-1}$$

ภาคผนวก ค.

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบประเมินความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง
- 2.แผนการสอน
- 3.แผนพับประกอบการสอน

แบบประเมินความเครียดของมารดาเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง

ชุดที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อบุตร..... อายุ(บุตร).....
2. ป่วยเป็นโรค.....
3. ครั้งนี้เข้ารับการรักษาคือครั้งที่.....
4. ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งครั้งแรกเมื่อ.....
5. ปัจจุบันท่านมีอายุ ปี
6. ท่านนับถือศาสนา
7. ภูมิลำเนา จังหวัด.....
8. ระดับการศึกษาสูงสุด () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา 1-3
() มัธยมศึกษา 4-6 () ปริญญาตรี
() อื่นๆ ระบุ
9. สถานภาพสมรส () คู่ () ม่าย
() หย่า () แยกกันอยู่
10. อาชีพ () แม่บ้าน () รับจ้าง
() ค้าขาย () รับราชการ
() เกษตรกรรม (ทำนา, ทำสวน, ทำไร่, เลี้ยงสัตว์)
() อื่นๆ ระบุ.....
11. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
() ต่ำกว่า 3,000 บาท () 3,001 - 5,000 บาท
() 5,001 - 7,000 บาท () 7,001 - 10,000 บาท
() มากกว่า 10,000 บาท () อื่นๆ ระบุ

12.ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

- () จ่ายเองทั้งหมด () เบิกได้ทั้งหมด(รวมการใช้บัตรสปร)
 () เบิกได้บางส่วน () สังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือบางส่วน
 () อื่นๆระบุ.....

13 ที่พักอาศัยขณะบุตรได้รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล

- () บ้านของตนเอง () บ้านญาติ
 () บ้านเช่า () อื่นๆ ระบุ.....

14. ในครอบครัวของท่านมีสมาชิก.....คน

ประกอบด้วย(ระบุความสัมพันธ์).....

15. สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว

- () ดี () มีทะเลาะกันบ้าง
 () ทะเลาะกันบ่อย () อื่นๆ.....

16. ท่านมีบุตรทั้งหมด..... คน บุตรคนที่ป่วยในปัจจุบันเป็นบุตรคนที่

17. ท่านคิดว่าบุตรของท่านเจ็บป่วยรุนแรงเพียงใด

- () รุนแรงมาก () รุนแรงปานกลาง
 () รุนแรงน้อย () อื่นๆ ระบุ.....

18. ท่านต้องมีบุคคลอื่นที่ต้องดูแล

- () มีระบุ.....
 () ไม่มี

ชุดที่ 2 แบบประเมินความเครียดของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง

คำชี้แจง ในขณะที่บุตรของท่านเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็ก ท่านมีความรู้สึกเครียดเมื่อพบเหตุการณ์ตามที่ระบุไว้ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้มากที่สุดเพียงช่องเดียว กรุณาตอบทุกข้อ และคำตอบไม่มีถูกหรือผิด

เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่พบในขณะที่บุตรของท่านเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็ก	ระดับของความเครียดที่เกิดขึ้น					ไม่พบเหตุการณ์
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เครียด	
พฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของบุตรของท่าน						
1.ร้องไห้						
2.แสดงอาการกลัว						
3.แสดงอาการเจ็บปวด						
4.มีอาการซึม						
5.มีอาการสับสน						
6.ตื่น ชัดขึ้น ต่อต้าน						
7.กระสับกระส่าย						
8.แสดงความต้องการ เรียกร้องสิ่งต่างๆมากกว่าปกติ						
9.แสดงอาการโกรธ						
บทบาทของมารดาที่เปลี่ยนไป						
1.ท่านไม่สามารถดูแลบุคคลอื่นในครอบครัวได้						
2.ไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือบุตรได้อย่างไร						
3.ไม่กล้าเข้าไปช่วยเหลือเมื่อบุตรได้รับการตรวจหรือการรักษาที่ไม่ซับซ้อน						
4.ต้องหยุดงาน						
5.ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ						
พฤติกรรมการสื่อสารของเจ้าหน้าที่พยาบาล						
1.พูดเสียงดัง						
2.ตำหนิหรือดูว่ามารดา						
3.ไม่เข้าใจมารดา						
4.ใช้คำพูดคำศัพท์ที่ท่านฟังไม่รู้เรื่อง						
5.พูดจาไม่ไพเราะ						

เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่พบ ในขณะที่บุตรของท่าน เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็ก	ระดับของความเครียดที่เกิดขึ้น					ไม่พบ เหตุ การณ์
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ เครียด	
6. พุดเร็วเกินไป						
7. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุตรของท่านน้อย						
8. ไม่มีเวลาให้ท่านซักถามข้อสงสัย						
9. ให้ข้อมูลไม่ตรงกัน						
การรักษาพยาบาลที่บุตรได้รับ						
1. บุตรของท่านได้รับการฉีดยา						
2. บุตรของท่านต้องถูกแทงเส้นบ่อยๆ						
3. บุตรของท่านได้รับการเจาะเลือด						
4. บุตรของท่านได้รับสารน้ำทางหลอดเลือดดำ						
5. บุตรของท่านได้รับเลือดและเกล็ดเลือดบ่อยๆ						
6. บุตรของท่านได้รับการเจาะหลัง						
7. บุตรของท่านได้รับการเจาะไขกระดูก						
8. บุตรของท่านได้รับการฉายแสง						
9. บุตรของท่านได้รับยาเคมีบำบัด						
10. บุตรของท่านได้รับการผ่าตัด						
11. บุตรของท่านต้องกินยาจำนวนมาก						
12. บุตรของท่านได้รับการใส่สายยางทางจมูกปาก						
13. บุตรของท่านได้รับการผ่าตัดเอาอวัยวะส่วนใดส่วน หนึ่งออก เช่น ต่อมทิวักตา ตัดขา						
พฤติกรรมการสื่อสารของแพทย์						
1. ไม่บอกข้อมูลการรักษา						
2. ไม่บอกความเปลี่ยนแปลงในผลการรักษา						
3. ใช้คำพูด/ศัพท์ที่ท่านฟังไม่เข้าใจ						
4. พุดเสียงดัง						
5. พุดเร็วเกินไป						
6. ทำการวินิจฉัยโรคล่าช้า						
7. ให้การรักษาล่าช้า						
8. ไม่มีเวลาให้ซักถามข้อสงสัย						

เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่พบในขณะที่บุตรของท่าน เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็ก	ระดับของความเครียดที่เกิดขึ้น					ไม่พบ เหตุ การณ์
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ เครียด	
สถานที่ / สิ่งแวดล้อม						
1. ลกปรก						
2. ไม่เป็นส่วนตัว						
3. มีเสียงรบกวน						
4. มีสัตว์รบกวน เช่น ผึ้ง หนู						
5. อากาศร้อน ไม่ถ่ายเท						
ลักษณะที่ปรากฏของบุตร						
1. สีผิวของบุตรท่านเปลี่ยนไป เช่น ผิวกัล้าง ซีด						
2. บุตรของท่านผอมร่วง						
3. บุตรของท่านมีไข้สูง						
4. บุตรของท่านอาเจียน						
5. บุตรของท่านมีแผลในปาก / ปากเจ็บ						
6. บุตรของท่านมีอาการหนาวสั่น						
7. บุตรของท่านมีอาการเหนื่อยหอบ						
8. บุตรของท่านรับประทานอาหารได้น้อย						
9. บุตรของท่านตามองไม่เห็น						
10. บุตรของท่านมีตาโปน						
11. บุตรของท่านผอมลง / น้ำหนักลด						
12. บุตรของท่านท้องเสีย						
13. บุตรของท่านมีเลือดออก เช่น อาเจียนมีเลือดปน ถ่ายปนเลือด มีจุดจ้ำเลือดตามตัว						
14. บุตรของท่านท้องโตมากขึ้น						
15. บุตรของท่านมีผลจากการรักษา เช่น จากยาเคมี บำบัดออกนอกเส้นเลือด						
16. บุตรของท่านมีอาการตัว / ตาเหลือง						
17. บุตรของท่านเดินไม่ได้						

การฝึกอาณานิคมสติร่วมกับการแก้ปัญหาแนวอริยสัจ 4

หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม
<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>ครั้งที่ 1 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย(การทำสมาธิวิธีอาณานิคมสติ)</p> <p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.บอกความสำคัญของผ่อนคลายความเครียด 2.บอกวิธีการทำสมาธิในชีวิตประจำวันได้ 3.บอกประโยชน์ของการทำสมาธิเพื่อจะได้เห็นความสำคัญของทำสมาธิได้มากขึ้น 4.ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย(การทำสมาธิวิธีอาณานิคมสติ)ได้ถูกวิธี 5.บันทึกความรู้สึกตัวและการทำสมาธิที่มารตาระลึกได้ในแต่ละวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1.จัดสภาพแวดล้อมให้เป็นสัดส่วนไม่มีสิ่งใดรบกวน 2.กล่าวทักทายมารดา แนะนำตัว แล้วให้มารดาผู้ปกครองเฝ้าโรคมะเร็ง แนะนำตัวที่ละคนจนครบทุกคน 3. บอกวัตถุประสงค์และกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม 4.ให้มารดาเล่าความรู้สึกเมื่อทราบว่าบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็ง 5. พูดคุยถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียดทั่วไป และการผ่อนคลายความเครียดในทางพุทธศาสนา (วิธีการทำสมาธิ) 6. พูดคุยถึงประโยชน์ของการทำสมาธิและให้ดูแผ่นพับประกอบ 7. แนะนำการฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย (ทำสมาธิวิธีอาณานิคมสติ) 8. สวดมนต์ และสวดชัยมงคล โดยให้มารดาฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย(ตามาธิวิธีอาณานิคมสติ) 9. ให้ซักถามเมื่อไม่เข้าใจ 10. ให้มารดาจดบันทึกความรู้สึกตัวและการทำสมาธิที่มารตาระลึกได้ในแต่ละวันระหว่างการดูแลบุตรลงในสมุดบันทึกประสบการณ์

หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม
<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>ครั้งที่ 2 กระบวนการแก้ปัญหา</p> <p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำสมาธิวิธีอานาปานสติก่อนเริ่มกระบวนการแก้ปัญหาได้ 2. วิเคราะห์ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ 3. วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้ 4. บอกสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ 5. เสนอแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาได้ 6. บอกผลหรือจุดมุ่งหมายของการแก้ปัญหาได้ 7. มารดาสรุปแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาของตัวเองได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวทักทายมารดา 2. บอกวัตถุประสงค์และกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม 3. ให้มารดาทำสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที 4. พูดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้หลักอริยสัจโดยยกกรณีตัวอย่างปัญหา 5. ให้มารดา ยกตัวอย่างปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของตัวเองมากที่สุด คนละ 1 ปัญหา 6. กลุ่มช่วยกันคิดหาสาเหตุของปัญหาที่ละปัญหา 7. กลุ่มเสนอวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา ที่ละ 1 ปัญหา 8. กลุ่มบอกผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่ได้ เสนอ 9. มารดาเจ้าของปัญหาสรุปแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่สามารถทำ ได้ไปปฏิบัติ

หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม
<p>สัปดาห์ที่ 2</p> <p>ติดตามผลการแก้ปัญหา</p> <p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำสมาธิวิธีอานาปานสติได้ 2. บอกกระบวนการแก้ปัญหาในปัญหาของตนเองได้ 3. วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการนำทักษะการแก้ปัญหาไปปฏิบัติได้ 4. สามารถเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่พบได้ 5. สรุปแนวทางการแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวทักทายมารดา 2. ให้ทำสมาธิอานาปานสติ 10 นาที 3. ให้มารดาคนที่ 1 บอกปัญหาของตน สาเหตุของปัญหา แนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา และผลที่เกิดขึ้นจากการนำไปปฏิบัติจริงให้กลุ่มฟัง 4. มารดาบอกปัญหาและอุปสรรคที่พบบ่อยนำกระบวนการแก้ปัญหาไปทดลองปฏิบัติจริง 5. กลุ่มช่วยกันเสนอแนวทางการแก้ไขการแก้ปัญหา 6. มารดาสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เหมาะสมกับสถานการณ์และความเป็นไปได้ในการแก้ไขที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อนำไปปฏิบัติ 7. ในมารดาคนอื่นก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

แบบฝึกหัด 1

เรื่อง	การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย(การทำสมาธิวิธีอานาปานสติ)
เวลา	30 นาที
สถานที่	หอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราช
ผู้เรียน	มารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง
ผู้สอน	น.ส.พรทิพย์ อนันตกุล นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ปีที่2 สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีการสอน สอนเป็นกลุ่มย่อย (4-7 คน)

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้มารดาสามารถฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย(การทำสมาธิวิธีอานาปานสติ)ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>มารดาสามารถ</p> <p>1.บอกความสำคัญของ</p> <p>การผ่อนคลายความ</p> <p>เครียดได้</p>	<p>เนื้อหา</p> <p>เมื่อบุตรเจ็บป่วยแม่มีความสำคัญมากในการดูแลบุตร ถ้าหากแม่มีความเครียดก็จะทำให้การดูแลบุตรบกพร่องได้ เพราะฉะนั้นในช่วงเวลานี้เราจะมีโอกาสผ่อนคลายความเครียดกัน</p> <p>การผ่อนคลายความเครียดทำได้หลายวิธี ในทางพุทธศาสนาการทำสมาธิช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ทำ</p>	<p>ขั้นตอน</p> <p>- กล่าวทักทายมารดา</p> <p>- แนะนำตัวแล้วให้มารดาแนะนำตัวทีละคนจนครบทุกคน</p> <p>- บอกวัตถุประสงค์และกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม</p> <p>- ให้มารดาเล่าความรู้สึกเมื่อทราบว่าบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็ง</p> <p>- พูดคุยถึงความสำคัญของการผ่อนคลายความเครียดโดยทั่วไป แล้วโยงถึงการผ่อนคลายความเครียดในทางพุทธศาสนา</p>		<p>มารดายอมรับและ</p> <p>ทักทายกลับ</p> <p>มารดาแนะนำตัวจนครบทุกคน</p> <p>มารดาเล่าความรู้สึกเมื่อทราบว่าบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็งให้พยาบาลฟัง</p> <p>บอกความสำคัญของการผ่อนคลายความเครียดได้</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>2.บอกวิธีการทำสมาธิใน ชีวิตประจำวันได้</p>	<p>ให้จิตใจสงบและมีความสุข การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย โดยการทำสมาธิ อานาปานสติซึ่งเป็นหนึ่งในหลายวิธีการของการทำสมาธิ การทำสมาธิ คือ การฝึกจิตให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน และก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความวิตก กังวล ไม่เครียด ปกติคนเราย่อมมีกิจกรรม มีการเคลื่อนไหว อิริยาบถ หรือมีอะไรทำอยู่เป็นประจำแต่เราทำไปโดย อัตโนมัติ ดังนั้นแทนที่เราจะปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นเป็นไป โดยอัตโนมัติ เราก็เอาสติไปข้องใจ เอาสติไปตามรู้ เราจะดูขึ้นมาก็รู้ว่าเราจะดูกัน เราจะเดิน ก็ให้รู้ว่า เรากำลังเดิน ฮีน นั่นก็ให้รู้อยู่อย่างนี้ก็เป็นการฝึก สมาธิเหมือนกัน ความจริงเรามีสมาธิกันอยู่โดยธรรมชาติ เพราะ หากเราไม่มีสมาธิเลย เราก็คงเป็นโรคจิตโรคประสาท ไปแล้ว ใจของเราเหมือนกับกายที่ต้องการการพัก</p>	<p>พูดคุยถึงการทำสมาธิ ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>แผ่นพับ ประกอบบทนิศ การผ่อนคลาย (การทำสมาธิวิธี อานาปานสติ)</p>	<p>บอกวิธีการทำสมาธิใน ชีวิตประจำวันได้</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. บอกประโยชน์ของการ ทำสมาธิเพื่อที่จะได้เห็น ความสำคัญของการทำสมาธิ ได้มากขึ้น</p>	<p>เมื่อหา สอน ต้องการอาหาร เพื่อให้มีพลัง มีสติ มี ปัญญา เราทุกคนจึงต่างมีสมาธิเป็นพื้นฐาน แต่เรา จะรู้ตัวหรือไม่เท่านั้น จึงเป็นการง่ายที่เราจะฝึกเพื่อให้ สมาธิของเรามีคุณภาพมากขึ้น การกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่งที่เรียกว่าอานาปานสติ เพียง แต่เราเอาสติคือการทำหน้าที่รู้ลมหายใจ เข้าและออก ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ มีพลัง เข้มแข็ง สงบนิ่ง ใส กระฉ่าง ฟูมวงวล ไม่ขุ่นมัว ไม่ดับสั่น ไม่เร่าร้อน กระวนกระวาย การทำจิตให้เป็นสมาธิมีประโยชน์ หลายด้านด้วย กัน ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น สงบ เยือกเย็น สดชื่น เป็นการเตรียม จิตใจให้พร้อมที่จะรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งต่างๆได้ดีขึ้น และ ยังสามารถผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด ลดความวิตกกังวล</p>	<p>สอน พูดคุยถึงประโยชน์ ของการทำสมาธิและ ให้ดูแผ่นพับประกอบ</p>	<p>แผ่นพับ ประกอบภาพสี เทคนิคการสอน คล้าย(การทำ สมาธิวิธีอานา ปานสติ)</p>	<p>บอกประโยชน์ของการ ทำสมาธิได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>4.ปฏิบัติการทำสมาธิวิธี อานาปานสติเพื่อการผ่อนคลาย คลายได้ถูกวิธี</p>	<p>เตรียมประสิทธิภาพในการทำงานและการทำกิจทุก อย่าง</p> <p>วิธีการฝึกสมาธิวิธีอานาปานสติ(เทคนิคการหายใจ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.นั่งไม่ว่าที่สบาย หลังตรงเข้า 2.เริ่มต้นหายใจเข้ายาวๆช้าๆ แล้วค่อยผ่อนคลาย หายใจออกช้าๆ 3. ให้มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อรู้ ลมหายใจชัดเจนแล้ว ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า - ออกไว้ที่บริเวณที่จุดตรงจุดลมกระทบเพียงแห่งเดียว เท่านั้น ร่วมกับใช้ดูบายการนับลมหายใจ โดยที่ หายใจเข้านับ1 หายใจออกนับ1 หายใจเข้านับ2 หายใจออกนับ2 และ 3-3, 4-4,5-59-9,8-8,7- 7...1-1 ไปเรื่อยๆ เพื่อให้ใจมีหลักที่มั่นคงยิ่งขึ้นกว่า การดูลมหายใจเพียงอย่างเดียว 4.มีสติระลึกรู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก <p>หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจเข้า</p>	<p>-แนะนำการฝึก เทคนิคการผ่อนคลาย (ทำสมาธิวิธีอานา ปานสติ) พร้อมทั้งสาธิต และ สาธิตย้อนกลับโดยให้ มารดาฝึกเทคนิคการ ผ่อนคลาย(สมาธิวิธี อานาปานสติ) -ให้ซักถามเมื่อไม่เข้าใจ</p>	<p>แผ่นพับ ประกอบอุปกรณ์ เทคนิคการผ่อนคลาย คลาย(การฝึก สมาธิวิธีอานา ปานสติ)</p>	<p>มารดาให้ความสนใจ จากการสังเกตมารดา สามารถปฏิบัติตามทำ สมาธิวิธีอานาปานสติ เพื่อการผ่อนคลายได้ ถูกวิธี</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ยาก็ให้รู้ว่ายายใจเข้ายว หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่ายายใจออกสั้น หายใจ ออกยาวก็ให้รู้ว่ายายใจออกยาว</p> <p>5. หากผลลตติไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้รู้ แต่ไม่ต้องไป ให้ความสนใจ หรือให้ความสำคัญกับความคิดนั้น สนใจอยู่เฉพาะที่ลมหายใจเท่านั้น</p> <p>6. เมื่อจะออกจากสมาธิ ทำความรู้สึกตัว บอกตน เองว่ากำลังจะออกจากสมาธิ ค่อยๆ สิ้นตขึ้นช้าๆ</p> <p>สรุป</p> <p>การทำจิตให้เป็นสมาธิมีประโยชน์ หลายด้านด้วย กัน ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น สงบ เยือกเย็น สดชื่น เป็นกรเตรียม จิตใจให้พร้อมที่จะรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น และ ยังสามารถผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ทำให้ จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด ลดความวิตกกังวล</p>	สอน		

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. สามารถบันทึกความรู้สึกตัวและการทำสมาธิในแต่ละวันได้	<p>เตรียมประสิทธิภาพในการทำงาน</p> <p>ปกติคนเราขอย่อมมีกิจกรรม มีการเคลื่อนไหวหรือริยาบถ หรือมีอะไรทำอยู่เป็นประจำ แทนที่เราจะปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ เราก็เอาสติไปข้องไว้ เอาสติไปติดตาม เราจะดูขึ้นก็ให้รู้ว่าจะดูขึ้น เราจะได้ขึ้น ก็ให้รู้ว่าเรากำลังจะเดิน ขึ้น นั่งก็ให้รู้ที่อยู่อย่างนี้ก็เป็นกรรมฝึกสมาธิเช่นเดียวกัน</p> <p>การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายหรือการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ ทำได้โดยการมีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าและออก หายใจเข้าก็รู้ว่ายหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก</p> <p>และให้ทุกคนสังเกตตัวเองว่าวันหนึ่งๆเรามีสติอยู่กับร่องอะไรรบ้าง นานเท่าไร และหาเวลาดำรงวันละ 10 นาทีเป็นอย่างน้อยทำสมาธิวิธีอานาปานสติเพิ่มเติมให้ได้ฝึกกัน แล้วเขียนลงในสมุดบันทึกที่พยาบาลแจกให้ และให้นำมาในวันที่เข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>ให้มารดาสังเกตตัวเองและบันทึกลงในสมุดบันทึกความรู้สึกตัว/การทำสมาธิ</p> <p>ประจำวันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น</p>	<p>สมุดบันทึก</p> <p>ความรู้สึกตัว</p> <p>ประจำวัน</p> <p>(ตัวอย่างข้างท้าย)</p>	<p>มารดาสามารถจดบันทึกความรู้สึกตัว/การทำสมาธิและผลที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกความรู้สึกตัวประจำวันได้</p>

วันที่	เวลาที่เริ่มปฏิบัติ / ส่งเกต	กิจกรรมที่ปฏิบัติ / ส่งเกต	เวลาที่เลิกปฏิบัติ / ส่งเกต	ผลที่เกิดขึ้น	หมายเหตุ
ตัวอย่าง 15 มี.ค.44	5.30 น.	ตื่นนอน รู้สึกตัว สัมผัส ทำความรู้สึกว่าจะลุกขึ้นจากที่นอน ลุกขึ้น เก็บที่นอน แล้วเดินไปหยิบสบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน เดินไปที่ห้องน้ำ วางของลง แล้วเปิดน้ำ ล้างหน้า ล้างสบู่ วางสบู่ลง ล้างสบู่ออก ปิดน้ำ แล้วหยิบยาสีฟัน เปิดฝา หยิบแปรงสีฟัน บีบยาสีฟันใส่ ปิดฝา วางยาสีฟัน เปิดน้ำใส่แก้ว จนเต็มแล้วปิดน้ำ เริ่มแปรงฟัน บ้วนปาก แล้วเก็บของ เดินกลับไปเตียง	5.45 น.	รู้สึกตัวอยู่ตลอดตั้งแต่ลุกจากที่นอน จนแปรงฟันเสร็จ	
	15.30 น.	ลุกหลับ จึงเดินไปที่ห้องนอนมารดา ตั้งใจจะนั่งสมาธิ 10 นาที	15.35 น.	นั่งสมาธิได้ 5 นาที ขณะที่นั่งสมาธิรู้สึกตัวอยู่กำลังหายใจเข้า - หายใจออก	มารดาเตียงข้างๆเดินมา เรียกว่าลุกห้อง จึงลุกขึ้นไปดูถูก

บรรณานุกรม

- โครงการบริการวิชาการ ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ - นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล . การฝึกสมาธิเพื่อรักษาใจ . เปลี่ยน ปัญญาต่อไป .(2536). ทางปฏิบัติไปสู่ความสงบ .กรุงเทพฯ ; ชวนพิมพ์
- พุทธทาสภิกขุ .วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี .กรุงเทพฯ ;ธรรมสภา
- พุทธทาสภิกขุ.(2530).อานาปานสติสมาธิแบบ .กรุงเทพฯ ; สำนักหนังสือธรรมบุชา
- พุทธทาสภิกขุ.(2536).วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์ .กรุงเทพฯ ; รุ่งแสงการพิมพ์
- พระธรรมปิฎก (2539). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม .กรุงเทพฯ ; นำอักษรการพิมพ์
- พระธรรมปิฎก (2543). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ ; โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- อมรา มติลา .ชีวิตเป็นอย่างไร .กรุงเทพฯ ; ชวนพิมพ์
- อมรา มติลา.(2530).เพศชนชาติความเครียด.กรุงเทพฯ ; ชวนพิมพ์
- อมรา มติลา (2534). สาระของชีวิต .
- อัญชลี จมูกงามกร.(2537).วิธีขจัดความเครียดทางจิตใจ โดยใช้เทคนิคการฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย.วารสารจิตวิทยาคนิต .25(2) ; 24-2

แผนการสอน 2

เรื่อง	กระบวนการแก้ปัญหา
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	หอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราช
ผู้เรียน	มารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง
ผู้สอน	น.ส.พรทิพย์ อนันตกุล
	นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ 2
	สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ลักษณะการสอน	สอนเป็นกลุ่มย่อย (4-7 คน)
วัตถุประสงค์ทั่วไป	
	เพื่อให้มารดาสามารถ
	1. ทำความเข้าใจกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
	2. ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
	3. บอกผลหรือเป้าหมายของการแก้ปัญหาได้
	4. บอกวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>มารดาสามารถ</p> <p>1. ทำสมาธิวิธีอานาปานสติได้</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทุกข์(ความเครียด)เป็นปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องปัจจุบันชีวิตจิตใจ หากจะมองกว้าง ชีวิตมี ปัญหาและเป็นปัญหากันอยู่เรื่อยๆ เป็นธรรมดา การสอนเรื่องทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทุกข์ หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ถ้าสามารถแก้ปัญหาก็ได้แล้วชีวิตก็จะปลดปล่อยไปเอง</p> <p>เนื้อหา</p> <p>การแก้ปัญหานั้นเป็นวิธีการแก้ปัญหโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ในศาสนาพุทธ ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์(ปัญหา) สมุทัย(สาเหตุของปัญหา) นิโรธ(ผลของการแก้</p>	<p>กล่าวถึงทศยามารดา</p> <p>- แนะนำตัว และให้มารดาแนะนำตัวกับกลุ่มคนรอบทุกคน</p> <p>- บอกวัตถุประสงค์และระเบียบของกลุ่ม</p> <p>- ให้มารดานั่งสมาธิ 10 นาที</p> <p>- เล่าสถานการณ์ตัวอย่างที่พบปัญหา นำเข้าสู่การแก้ปัญหาโดยใช้หลักอริยสัจ</p>		<p>มารดาแนะนำตัวกับกลุ่ม</p> <p>ทำสมาธิวิธีอานาปานสติได้ถูกวิธี</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2.วิเคราะห์ทุกข้อหรือ ปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียดได้	<p>ปัญหา) และมรรค(วิธีการปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหา</p> <p>เราจะมาพูดคุยกันโดยยก ตัวอย่างกรณีความเครียดของ มารดาผู้ป่วยที่พยาบาลเคยได้พูด คุยเพื่อจะได้เห็นชัดขึ้น เช่น บุตร ต้องได้รับการแทงเส้นบ่อยๆ ซึ่ง มารดาไม่ยอมให้เป็นอย่างนั้น แต่บุตรก็จำเป็นต้องรับยาทาง เส้นเลือด</p> <p>เราจะมีวิธีการคิดอย่างไร คือ ให้เรามองปัญหาหรือความเครียด นี้เพื่อที่จะแก้ปัญหา ไม่ใช่ทำ เพียงเพื่อการหลบเลี่ยงปัญหา หรือปิดตาไม่มองปัญหา ตรงกัน ข้าม ต้องใช้วิธีการรับรู้ เฝ้าดู หน้ากับปัญหา แต่ไม่ใช่การแบก</p>	<p>พูดคุยและเล่าสถานการณ์ตัวอย่าง พร้อมทั้งบอกวิธีการคิดเข้าใจสภาพ ปัญหาหรือความเครียดตามความเป็น จริง</p> <p>- ให้มารดาในกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาที่ก่อ ให้เกิดความเครียดของตัวเอง แล้วให้ กลุ่มวิเคราะห์ปัญหาที่ละคน</p>	<p>แผนพับกระบวน การแก้ปัญหา แผนพับอริยสัจ 4 กระดานพร้อม ปากกาสำหรับ เขียน</p>	<p>บอกปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียดได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
3.วิเคราะห์หาข้อมูลที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้	<p>ปัญหา แต่ไม่ใช่การบอกปัญหาไว้ แต่เพื่อให้รู้เท่าทัน จะได้แก้ไข จัดการกับมันได้ เหมือนกับเราค้นเราต้องรู้ว่าต้นที่ตรงไหน เราก็จะได้อะไรที่ถูกต้องที่สุด เราจึงหายต้น จากปัญหานี้เราก็ทำตามความ เป็นจริงว่าบุตรจำเป็นได้อย่างไร รับการแพทย์เพื่อการรักษา แต่เราไม่อยากให้บุตรโดนแขนงเส้นปอยๆ เราจะทำอย่างไร</p> <p>เราก็ทำได้โดยการค้นหาสาเหตุว่าทำไมบุตรจึงต้องโดนแขนงเส้นปอยๆ เป็นวิธีการคิดเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา เมื่อเราทราบสาเหตุแล้ว จึงไปที่สาเหตุนั้น คือ การที่มีเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น ย่อมเป็น</p>	<p>กลุ่มช่วยกันหาข้อมูลที่เป็นสาเหตุของปัญหา</p>	<p>แผนพับกระบวน การแก้ปัญหา แผนพับปริยัติ 4 กระดานพร้อม ปากกาสำหรับเขียน</p>	<p>บอกข้อมูลที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ปัญหา แต่ไม่ใช่การแบกปัญหาไว้ แต่เพื่อให้รู้เท่าทัน จะได้แก้ไข จัดการกับมันได้ เหมือนกับเราค้น เราต้องรู้ว่าค้นที่ตรงไหน เราก็จะ ได้เกาให้ถูกจุดถูกที่ที่ค้น เราจึงหาย ค้น จากปัญหานี้เราก็ทำตาม ความจริงว่าบุตรจำเป็นต้องได้ รับการทางเดินเพื่อการศึกษา แต่ เราไม่อยากให้บุตรโดนทางเดิน ปอยๆ เราจะทำอย่างไร</p> <p>เราก็ทำได้โดยการค้นหาสาเหตุ ว่าทำไมบุตรจึงต้องโดนทางเดิน ปอยๆ เป็นวิธีการคิดเพื่อค้นหา สาเหตุของปัญหา เมื่อเราทราบ สาเหตุแล้ว จึงไปแก้ที่สาเหตุนั้น คือ การที่มีเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น ย่อมเป็น</p>	<p>ยกตัวอย่างการวิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหา</p> <p>กลุ่มช่วยกันหาสาเหตุของปัญหา</p>	<p>แผนพับกระบวน การแก้ปัญหา</p> <p>แผนพับอริยสัจ 4</p> <p>กระดาษพร้อม ปากกาสำหรับ เขียน</p>	<p>บอกสาเหตุของปัญหาได้</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5.ระบุวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาได้	<p>ผลมาจากเหตุ มีเหตุที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิด จึงเกิดสิ่งนั้นขึ้น คือ พิจารณาผลที่เกิดขึ้น ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง แล้วหาทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลสืบต่อกันมา เรียกว่าสมมุติในอริยสัจ 4</p> <p>มีแนวทางการปฏิบัติ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ โดยการค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นว่ามีอะไรบ้าง ก็จะได้ว่าบุตรต้องโดนแทงเส้นปอยๆ 2.คิดแบบสืบสวนและตั้งคำถามหรือ การตั้งคำถามว่าปัญหาที่ก่อ 	<p>ยกตัวอย่างวิธีการคิดในปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาของกรณีตัวอย่าง กลุ่มตนเองแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา</p>	<p>แผนพับกระบวน การแก้ปัญหา แผนพับอริยสัจ 4 กระดานพร้อมปากกาสำหรับเขียน</p>	<p>บอกแนวทางการปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาได้</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
6. บอกจุดมุ่งหมาย ของการแก้ปัญหาได้	<p>การตั้งคำถามว่าปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียดนั้น เกิดเนื่องมาจาก สาเหตุใด คิดจากผลไปหาเหตุ เช่น(คำถาม)ถามว่า"เพราะอะไรโลก จึงต้องโหดเหี้ยมแสนปองๆ" ซึ่งคำ ตอบอาจจะพบว่าลูกมักจะตั้งเข็ม ออก หรือชนมาจากเข็มเหตุ เมื่อเราทราบสาเหตุแล้วเราก็หา ทางแก้ไขที่สาเหตุนั้น เช่น ลูก โหดเหี้ยมแสนปองๆเพราะลูกตั้งเข็ม ออก เราก็จะได้ระมัดระวังหาทาง ป้องกันไม่ให้ลูกตั้ง หรือถ้าลูกชน มาก เช่นเดียวกับลูก วิ่งเล่น เราก็ ป้องกันไม่ให้เข็มหลุด โดยอาจจะ หาผ้ามาทอไว้ หรือจะยังไม่ให้ลูก วิ่งไปวิ่งมามากนัก หรืออาจจะหา ของเล่นอื่นที่ไม่ต้องเดินหรือวิ่งให้</p>	<p>พูดคุยถึงจุดมุ่งหมายหรือผลของการแก้ ปัญหาของกรณีตัวอย่าง กลุ่มบอกผลหรือเป้าหมายของการแก้ ปัญหาของมารดาในกลุ่ม</p>	<p>แผนพับกระบวน การแก้ปัญหา แผนพับอริยสัจ 4 กระดานพร้อม ปากกาสำหรับ เขียน</p>	<p>บอกเป้าหมายของการ แก้ปัญหาได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>7.สรุปวิธีการแก้ปัญหาของตนเองโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ได้</p>	<p>เนื้อหานี้เป็นการตั้งคำถามว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เกิดเนื่องมาจากสาเหตุใด คิดจากผลไปหาเหตุ เช่น(คำถาม)ถามว่า"เพราะอะไรลูกจึงต้องโดนแทงเส้นปอยๆ" ซึ่งคำตอบอาจจะพบว่าลูกมักจะตั้งเข็มออก หรือชนมากจนเข็มหลุด เมื่อเราทราบสาเหตุแล้วเราก็หาทางแก้ไขที่สาเหตุนั้น เช่น ลูกโดนแทงเส้นปอยๆเพราะลูกตั้งเข็มออก เราก็จะได้ระมัดระวังหากทางป้องกันไม่ให้ลูกตั้ง หรือถ้าลูกชนมาก เช่นตีขยัก วิ่งเล่น เราก็ป้องกันไม่ให้เข็มหลุด โดยอาจจะหามาหาท่อไว้ หรือระวังไม่ให้ลูกวิ่งไปวิ่งมามากนัก หรืออาจจะหาของเล่นอื่นที่ไม่ต้องเดินหรือวิ่งให้</p>	<p>มารดาสรุปวิธีการแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของตัวเองได้</p>	<p>แผนพับกระบวน การแก้ปัญหา แผนพับอริยสัจ 4 กระดาษพร้อมปากกาสำหรับเขียน</p>	<p>สรุปวิธีการแก้ปัญหาของตนเองได้</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>เล่น เป็นต้น วิธีการเหล่านี้เรียกว่า ว่ามรรค คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ ปัญหา หรือเป็นหนทางแห่งการ ดับทุกข์หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ ปัญหาเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา โดยยึดหลักทางสายกลาง คือวิธี การปฏิบัติที่เป็นไปได้และถูก ครองครองธรรม</p> <p>เมื่อรู้ทั้งปัญหา สาเหตุแห่ง ปัญหา และปฏิบัติเพื่อแก้ปัญห แล้ว จุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่ เป็นภาวะหมดปัญหา หรือหมด ความเครียดก็เกิดขึ้น นี้เรียกว่า นิโรธ ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้น นิโรธ คือ ภาวะหมดปัญหา หรือเป้าหมายในการแก้ปัญห</p>			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>เพื่อความดับทุกข์ ปัญหาที่กีดกัน นั้นแก้ไขได้ ทางออกที่ต้องการที่ พึงประสงค์มีอยู่ ทุกข์หรือปัญหา ตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัด กับเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลพลอย ดับไปด้วย เมื่อทุกข์หรือปัญหา หมดไป ก็มีภาวะหมดปัญหา ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความ สุข สามารถทำการต่างๆที่ดังาม จิตใจมีอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน ทำให้จิตใจสงบ เยือก เย็น ผ่อนคลาย หายเครียด สรุป กระบวนการแก้ปัญหาตามหลัก อริยสัจ 4 มีหลักดังนี้คือ กำหนดรู้ทุกข์หรือปัญหา สืบค้นหาสาเหตุโดยการรวบรวม</p>			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ข้อมูล เมื่อได้รู้สาเหตุของ ปัญหาคืออะไรก็ไปจัดการแก้ไขที่ สาเหตุนั้น แล้วผลที่เราต้องการ และอยากจะทำให้เป็นก็จะตามมาเอง			

บรรณานุกรม

- พุทธทาสภิกขุ.(2522).อิทัปปัจจยตา.กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร
- พุทธทาสภิกขุ.วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี .กรุงเทพฯ : ธรรมสภา
- พระธรรมปิฎก (2539). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม .กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์
- พระธรรมปิฎก (2543). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2532) . การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์.กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์
- อมรา มลิตา(2534).สาระของชีวิต.

แผนการสอน 3

เรื่อง	ติดตามผลการแก้ปัญหา
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	หอผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลศิริราช
ผู้เรียน	มารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง
ผู้สอน	พรทิพย์ อำนวยกุล นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ลักษณะการสอน	สอนเป็นกลุ่มย่อย (4-7คน)

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อติดตามผลการดำเนินการแก้ปัญหาของมารดาผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>บพนำ</p> <p>ในการแก้ปัญหาหรือทุกข้อซึ่ง เป็นความเครียดนั้น สามารถทำได้โดยกระบวนการ การแก้ปัญหา ซึ่งในขั้นนี้จะ ได้นำหลักการคิดแก้ปัญหา แบบอริยสัจ 4 มาเป็นแนว ทางในการแก้ปัญหา ซึ่งใน ครั้งก่อนเราได้นำกระบวนการ แก้ปัญหามาวางแผนในแก้ ปัญหาของเรา และได้ให้ทุก คนลงมือไปปฏิบัติ จาก การที่ได้ทดลองนำไปปฏิบัติ จริง ผลเป็นอย่างดีบ้าง และมีปัญหาและอุปสรรค อะไรบ้าง ลองเล่าให้กลุ่ม</p>	<p>กิจกรรมการเรียงการสอน</p> <p>กล่าวทักทายมารดา ให้ทำสมาธิอาสนาปานสติ 10 นาที</p>		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1.บอกกระบวนการแก้ปัญหาในปัญหาของตนเอง</p>	<p>พึงได้เหมาะสม</p> <p>เนื้อหา</p> <p>วิธีการคิดแบบอริยสัจ 4 ประกอบ</p> <p>1.ทุกข์ คือ ตัวปัญหาหรือความเครียด โดยให้มองปัญหาตามสภาพที่เป็นจริง</p> <p>ปัญหาของเราคืออะไร มีขอบเขตแค่ไหน</p> <p>2.สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหา / ความเครียด</p> <p>ศึกษาสาเหตุของปัญหา โดยการมองย้อนกลับไปที่ตัวปัญหา เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อค้นหาสาเหตุ</p> <p>3.นิโรธ คือ เป็นภาวะหมด</p>	<p>- ให้มารดาคนที่ 1 บอกปัญหาของตน สาเหตุของปัญหา เป้าหมาย แนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา และเมื่อนำไปทดลองปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร</p> <p>บอกปัญหาและอุปสรรคที่พบ</p> <p>- มารดาในกลุ่มช่วยกันเสนอแนวทางการแก้ปัญหา</p> <p>- มารดาสรุปเป็นแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองที่สามารถนำไป</p>	<p>กระดาน สำหรับเขียนพร้อมปากกา</p> <p>กระดาน สำหรับเขียนพร้อมปากกา</p> <p>กระดาน สำหรับเขียนพร้อมปากกา</p>	<p>- บอกกระบวนการแก้ปัญหาในปัญหาของตนเองได้</p> <p>- บอกปัญหาและอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติได้</p> <p>- สามารถเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาและอุปสรรคที่พบได้</p> <p>4.สรุปแนวทางการแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ปัญหา หมดความเครียด เป็นเป้าหมายในการแก้ปัญหา / ความเครียด ก่อนที่จะแก้ปัญหาเราต้องรู้ว่าเราต้องการอะไร คือ เป้าหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร และสามารถเป็นไปได้แค่ไหน</p> <p>4.มรรค คือ วิธีการปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหา / ความเครียด ได้แก่ ขึ้นกำหนดวิธีการ ขึ้นตอน และรายละเอียด ในการแก้ปัญหาที่เป็นไปในทางสายกลาง</p>	<p>ปฏิบัติได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - มารดาคนต่อไปทำเช่นเดียวกันกับคนที่ 1 ที่เป็นคนจนครบทุกคน - สรุปแนวทางการแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคที่เหมาะสมกับ สถานการณ์และความ เป็นไปได้ในการแก้ไขที่เหมาะสมกับตนเองนำไปปฏิบัติ 	<p>กระดานพร้อมปากกา สำหรับเขียน</p>	<p>- สรุปแนวทางการแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>สรุป</p> <p>ในการแก้ปัญหาแบบ อริยสัจ 4 นอกจากนำมาใช้ เป็นแนวทางในการแก้ ปัญหาที่ก่อให้เกิดความ เครียดแล้ว ยังสามารถนำไป ใช้แก้ปัญหาต่างๆอื่น ๆ ด้วย ประจำวันโดยทั่วไปได้ด้วย โดยใช้หลักการปฏิบัติเดียว กัน</p>			

ตัวอย่างแผนผังประกอบการสอน

5. หากผลอดสติไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้รู้แต่ไม่ต้องไปสนใจหรือให้ความสำคัญกับความคิดนั้น สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและการับเลขเท่านั้น ความคิดก็จะหายไปเอง

6. เมื่อจะออกจากสมาธิ ทำความรู้สึกตัว บอกตนเองว่าเรากำลังจะออกจากสมาธิ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ

สรุป

การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย หรือการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ ทำได้โดยการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก

สมาธิ คือ ความสงบของใจ ปกติคนเราอย่อมมีกิจกรรม มีการเคลื่อนไหวอริยาบถ หรือมีอะไรทำอยู่เป็นประจำ แทนที่เราจะปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ใส่ใจ เราก็เอาสติมาตามรู้ อยู่ เพื่อให้จิตมีที่เกาะ มีหลัก

โดยการเอาสติมาตามรู้กับอริยาบถของมัน เราดูขึ้นก็ให้รู้ว่กำลังลุกขึ้น กำลังเดิน ยืน นั่งหรือทำอะไรอยู่ก็ให้รู้ นี่ก็เป็นการทำสมาธิเหมือนกัน กรณีที่เราไม่สามารถนั่งสมาธิตามรูปแบบเราก็ทำสมาธิได้โดยการกำหนดจิตให้อริยาบถดังกล่าวข้างต้น

เทคนิค โยคะคลาย

สำหรับมารดาผู้ป่วยเด็ก



จัดทำโดย

นางสาวพรทิพย์ อนันตกุล

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์

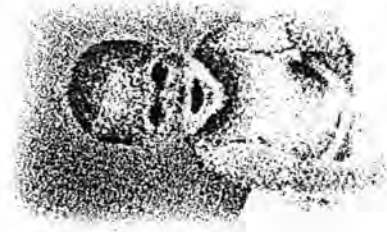
อาจารย์ ดร.เพ็ญพักตร์ อุทิศ

เทคนิคการผ่อนคลาย (อานาปานสติ)

การทำสมาธิ คือ การกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

การฝึกการหายใจวิธีอานาปานสติ เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่งในหลายวิธี

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ มีพลัง แข็งแรง สงบนิ่ง ไต กระฉ่าง นุ่มนวล ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เจ้าอารมณ์ กระวนกระวาย



การทำจิตให้เป็นสมาธิมีประโยชน์ หลายด้านด้วยกัน ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น สงบ เยือกเย็น สดชื่น เป็นกาเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะบรรลุฝั่งหรือสร้างนิสัยที่ดี และยังสามารถผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ทำให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด ลดความวิตกกังวล เสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการทำกิจทุกอย่าง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตามสบาย
2. เริ่มต้นหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
3. ให้สติหรือความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อรู้ลมหายใจชัดให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกไว้ที่บริเวณจมูกตรงที่จุดลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ร่วมกับบิ้อบายการนับหายใจ โดยที่หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 และ 3-3, 4-4, ... 9-9 แล้วนับย้อนกลับ 8-8, 7-7, ... 1-1, 2-2, ... 9-9 ไปเรื่อยๆ เพื่อให้ใจมีหลักที่มั่นคงชัดเจนยิ่งขึ้น

4. มีสติระลึกรู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก

หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

หายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

กระบวนการแก้ปัญหา

อริยสัจ 4



จัดทำโดย

นางสาวพรทิพย์ อมรินทร์กุล

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์

อาจารย์ ดร.เพ็ญพักตร์ อุทิศ

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 136

โดยยึดหลักทางสายกลาง ประกอบด้วย สัต สมถิ และปัญญา

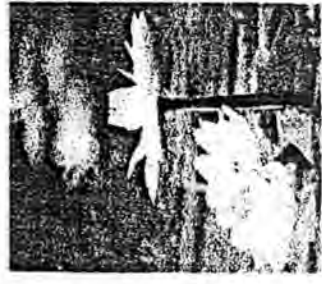
สัต ได้แก่ ความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ เพื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

สมถิ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง มีกำลัง อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการทำงาน

ปัญญา คือ การคิดแก้ปัญหาต่างๆตามความ

เป็นจริง



ทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร (ทุกข์)

ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร (สมุทัย)

เราต้องการอะไรและจะเป็นไปได้อย่างไร (นิโรธ)

เราจะต้องทำอะไรบ้าง (มรรค)

เบิกบาน ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย หายเครียด

4.มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ ได้แก่ 1.กำหนดดวงหรือรับทราบวิธีการ 2.ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไข 3.กำจัดสาเหตุของปัญหานั้น

พูดง่าย ๆ คือ รู้ว่า ทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร เราต้องการอะไร และจะเป็นไปได้อย่างไร เราจะต้องทำอะไรบ้าง

ทางด้านทุกข์หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ทั้งปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา จุดมุ่งหมายที่เป็นภาวะสิ้นปัญหา รู้ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็พร้อมที่จะลงมือปฏิบัติ เมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึง ว่าเป็นไปได้และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้นจึงเป็นไป

อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 มีลักษณะทั่วไป คือ การคิดตามเหตุ และผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วทั่วไประยะทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คือ

คู่ที่ 1 : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหาหรือ

ความเครียด เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ

สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา

เป็นจุดที่ต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ 2 : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะหมดปัญหา

หมดความเครียด เป็นจุดหมายที่ต้องการ

มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อ

ปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรจุดจุด

หมายคือภาวะหมดปัญหาหรือหมดความเครียด

1. ทุกข์ หมายถึง ภาวะที่เป็นทุกข์ ซึ่งจะ

ต้องกำหนดรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน คือ ไม่ใช่รู้

ตามที่เราอยากให้เป็นหรือตามที่เราเกลียดของมัน

ทุกข์เป็นปัญหาต่างๆของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบ

คั้นชีวิตจิตใจ หากจะมองกว้างๆ ชีวิตมีปัญหาและเป็น

ปัญหากันอยู่เรื่อยๆเป็นธรรมดา การสอนเรื่องทุกข์ ไม่

ใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์

เพราะทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ถ้าสามารถ

แก้ปัญหได้แล้วชีวิตก็จะปลดปล่อยไปร่องโง่งเบา การแก้

ปัญหา ไม่ใช่ทำได้ด้วยการหลบเลี่ยงปัญหา หรือปิด

ตาไม่มองปัญหา ตรงกันข้ามต้องใช้วิธีการรับรู้ แสยัญ

หน้กากับปัญหา แต่ไม่ใช่การแบกปัญหาไว้ แต่เพื่อให้รู้

เท่าทัน จะได้แก้ไขจัดการกับมันได้ ให้อู่ว่าทุกข์หรือ

ปัญหาของเราเป็นคืออะไรกันแน่ อยู่ที่ไหน มีขอบเขต

แค่ไหน คือ ยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มัน

เป็นอยู่ เมื่อรู้จักปัญหา เราจะแก้ที่ตัวปัญหาอย่างเดียว

ไม่ได้ จะต้องแก้ที่เหตุของมันด้วย

2. สมุทัย หมายถึง ภูติงที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์

หรือปัญหา ซึ่งต้องกำจัดเสีย เป็นการสืบค้น

วิเคราะห์ และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้

ไขและกำจัดให้หมดสิ้นไป

เมื่อรู้ว่ปัญหาของตมคืออะไร เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหนแล้ว ก็สืบค้นหาสาเหตุต่อไป เมื่อได้กำจัดต้นตอของปัญหาได้แล้ว ด้วยปัญญาที่เข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ทำให้แก้ปัญหานั้นได้จริง อย่างเต็มความสามารถและสติปัญญา

3. นิโรธ หมายถึง ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องการทำให้ประจักษ์แจ้ง ได้แก่ ซึ่งหมดปัญหา เป็นจุดหมายหรือเป้าหมาย ให้เห็นว่าการแก้ไขปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และจุดหมายนั้นจะต้องทำให้สำเร็จ พร้อมทั้งที่ว่า การเข้าถึงจุดหมายนั้น จะสำเร็จหรือเป็นไปได้หรือไม่

ทุกข์หรือปัญหาตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับไปด้วย เมื่อทุกข์หรือปัญหาหมดไป ก็มีภาวะหมดปัญหา ทำให้ดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นได้เต็มที่ สามารถทำการต่างๆที่ตงาม จิตใจมีอิสระ เป็นสุข ผ่องใส

แล้วเราจะทำอย่างไร จะแก้ไขอย่างไรโดยที่ยืดหลัก
ทางสายกลางไม่ปล่อยปลดละเลย ขณะเดียวกันก็ไม่ไป
ไกลมากเกินไปจนเป็นที่รำคาญทั้งมารดาและบุตรเอง

- เมื่อมีไข้ก็ต้องเช็ดตัวลดไข้ให้อย่างถูกวิธี
- ดูแลให้ได้รับประทานยาลดไข้ตามแพทย์สั่ง
- ศึกษาหาความรู้ในเรื่องของโรคมาเร็งและการ
กษา ตลอดจนภาวะแทรกซ้อนต่างๆของการรักษา
าจะโดยการถามแพทย์ พยาบาล
- ช่วยสังเกตและป้องกันอาการติดเชื้อ หลีกเลียง
ภาวะเสี่ยง เช่น หลีกเลียงไม่คลุกคลีกับคนป่วย คน
ในหวัด เป็นไข้

วิธีการเหล่านี้เรียกว่ามารรด หรือวิธีการปฏิบัติ
ผลคือ ไข้ลดลงหรือหายไข้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เรา
องการ คือมีโรคหรือเข้าหายนั่นเอง

ตอนที่ 3 บุตรนำหนักกลดเนื่องจากรับประทานอาหาร
ไม่ได้
ทุกข้อหรือตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดคือ บุตรนำ
หนักกลด เราไม่ยากให้เป็นอย่างนี้
เราคิดว่าเพราะอะไรบุตรนำหนักกลด ก็จะได้ว่า

- บุตรรับประทานไม่ได้ อาเจียน เนื่องจาก
ภาวะแทรกซ้อนของยาเคมีบำบัด คือ คลื่นไส้ อาเจียน
บุตรของนางจึงอาเจียนและไม่ยอมรับประทานอาหาร
เราจะทำอย่างไร

1. เข้าใจสาเหตุที่บุตรอาเจียน ไม่รับประทาน
อาหารว่าเป็นภาวะแทรกซ้อนจากยาเคมีบำบัด
2. รายงานพยาบาลทราบว่าเป็นบุตรอาเจียน สังเกต
จำนวน ลักษณะของอาเจียน รวมทั้งจดบันทึกจำนวน
ครั้งที่อาเจียน เพื่อพยาบาลจะได้รายงานแพทย์เพื่อจัด
ยาแก้อาเจียนต่อไป
3. นำอาหารที่บุตรชอบรับประทานมาจัดให้ และ
ไม่เป็นอาหารที่กระตุ้นอาเจียน เช่น อาหารมันเกินไป
อาหารที่มีกลิ่นแรง เป็นต้น

วิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่
บุตรนำหนักกลด เรียกว่ามารรด
ผลคือ บุตรหยุดอาเจียน รับประทานอาหารได้
มากขึ้น แล้วน้ำหนักก็เพิ่มขึ้นมาเอง ไม่ว่าเราจะออก
ให้เป็นหรือไม่ก็ตามนี้เรียกว่านิโรธ

๑๗ ตัวอย่างการแก้ปัญหา

๑๗ ตัวอย่างการแก้ปัญหา



จัดทำโดย

นางสาวพรทิพย์ อนันตกุล
ที่ปรึกษา

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์
อาจารย์ ดร.เพ็ญพักตร์ อุทิศ

กรณีตัวอย่าง

นางกัลยา มีบุตรคนเดียว อายุ 3 ปี ป่วยด้วย
คัมภีร์ที่ตา และตามองไม่เห็น 1 ข้าง แพทย์จึง
พาโดยการผ่าตัดควักตาข้างนั้นออก เพื่อป้องกันไม่ใ
ะเร็งลุกลามไปที่ตาอีกข้างหนึ่งและลุกลามไปที่อวัยวะ
นด้วย หลังจากนั้นบุตรของนางได้รับการรักษาโดยการ
หัตถาเคมีบำบัด เมื่อได้ยา บุตรของนางก็จะอาเจียน
ตลอดเวลารับประทานอาหารอะไรเลยบอกว่า"กลัวอึก"
างกัลยา กลุ้มใจมากเพราะบุตรมีน้ำหนักลดลงทุกวัน
ละขณะที่ให้อาอยู่นั้นบุตรของนางมีไข้สูงตลอด จน
ระทั้งแพทย์ต้องหยุดการให้ยาเคมีบำบัดไว้ชั่วคราว
ร้อนทั้งให้ยามาเชื่อ และบุตรของนางมักจะตั้งเข็มออก
ในประจำจนไม่มีเส้นที่จะแทง ระหว่างที่บุตรรับการ
ษาอยู่ที่รพ.นางก็เลยอยู่เฝ้าบุตรตลอด



กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ

ปัญหาที่ 1 บุตรได้รับการแทงเส้นบ่อยๆ

1.ทุกข์ มองปัญหาตามความเป็นจริง
เราไม่อยากจะลูกต้องโดนแทงเส้นบ่อยๆ แต่ลูกจำเป็น
ต้องได้รับการแทงเส้นเลือด ถึงเราไม่อยากจะลูกเจ็บตัว
แต่เมื่อเส้นที่แทงไว้ไม่สามารถใช้ได้ ก็จำเป็นต้องได้รับ
การแทงเส้นใหม่

2.มาตุว่าทำไมลูกถึงต้องโดนแทงเส้นบ่อยๆ

พบว่า

- ลูกตั้งเข็มออกตอนที่มารดาผลอ
- เส้นเลือดแตกง่าย
- จำเป็นต้องได้รับการแทงเส้นเลือด

เหล่านี้จัดเป็นสาเหตุหรือสาเหตุที่ทำให้บุตรต้องโดนแทง
เส้นบ่อยๆ

3.แล้วเราจะทำอย่างไร ถึงที่สามารถทำได้คือ

เพิ่มเติม

- อาจจะเอาผ้าห่อไว้บริเวณที่แทงเข็มเพื่อไม่ให้ตั้ง
เข็มได้
- ดูแลบุตรใกล้ชิดไม่ให้ตั้งเข็มที่แทงไว้
- บอกลูกว่าถ้าหนูตั้งเข็มออก หนูก็จะโดนแทง
เข็มใหม่อีก ซึ่งก็จะเจ็บอีก

ส่วนการที่เส้นเลือดแตกง่าย และการได้รับยาทางเส้น
เลือดนี้เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเพราะเป็นการรักษาเราไม่
สามารถแก้ไขได้

เหล่านี้เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา เรียกว่า มรรค
และผลที่เกิดขึ้นคือถูกแทงเส้นใหม่บ่อยลง ซึ่งเป็นสิ่งที่
เราต้องการ จัดเป็นนิโรธ และต้องเป็นสิ่งที่เป็นไปได้
ด้วย

ปัญหาที่ 2 บุตรมีไข้

1.ทุกข์หรือปัญหาคือ บุตรมีไข้สูง เราไม่อยากจะบุตรมี
ไข้ แต่เมื่อมีเหตุให้เกิดขึ้นไม่ว่าเราอยากให้มีหรือไม่อยาก
มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นไม่ได้เป็นไปตามความอยาก ความ
ต้องการของเรา

2. สิ่งที่เราทำได้คือ มาดูว่าบุตรมีไข้สูงจากอะไรได้บ้าง

- อาจจากการติดเชื้อ เพราะว่ายาคามีบีบีบีไป
กตภูมิคุ้มกันทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งปกติคนเราจะมี
ภูมิคุ้มกันไว้สำหรับกำจัดเชื้อโรค จึงเกิดการติดเชื้อขึ้นใน
ร่างกาย

- บุตรไปคลุกคลีกับคนที่เป็นหวัดใหม่ หรือไป
เล่นกับคนที่ เป็นหวัดมีไข้ใหม่

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพรทิพย์ อนันตกุล เกิดวันที่ 6 มิถุนายน 2514 ที่อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2537 และเข้ารับการศึกษาคือในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อพ.ศ. 2542 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 หอผู้ป่วย อำนัฒมหนัก 5 โรงพยาบาลศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร