



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 5 สรุปปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม

ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	การจัดการความเครียดที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม
<p>1. การทำกิจกรรมทุกอย่างซ้ำ และใช้เวลานาน โดยเฉพาะเวลารับประทานอาหาร</p>	<p>1. ให้คนอื่นอยู่เป็นเพื่อนในขณะที่รับประทาน อาหารและหากิจกรรมให้ทำในขณะที่รับประทาน อาหาร โดยที่กิจกรรมที่ทำได้มีความหลากหลาย</p> <p>2. หากิจกรรมอื่นมาทำขณะที่อยู่กับผู้ป่วย</p> <p>3. หากิจกรรมให้ทำในขณะที่รับประทานอาหาร โดยที่กิจกรรมที่ทำได้มีความหลากหลายเพื่อไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย</p> <p>4. ปล่อยให้ทำกิจกรรมตามความพอใจ แต่ผู้ดูแล ต้องคอยสังเกตและคอยติดตามอยู่ห่าง ๆ ไม่ให้ เกิดความเสียหาย</p> <p>6. การหากิจกรรมมาให้ทำในระหว่างที่ รับประทานอาหาร</p>
<p>2. อาการหลังลืมกิจกรรมที่เคยทำไปแล้ว โดยเฉพาะเรื่องารับประทานอาหาร</p>	<p>1. พาไปที่โต๊ะอาหารและหากิจกรรมให้ทำใน ขณะรับประทานอาหาร โดยที่กิจกรรมที่ทำได้ มีหลากหลาย</p> <p>2. การหากิจกรรมมาให้ทำในระหว่างที่ รับประทานอาหาร</p> <p>3. ให้คนอื่นอยู่เป็นเพื่อนในขณะที่รับประทาน อาหารและหากิจกรรมให้ทำในขณะที่รับประทาน อาหาร โดยที่กิจกรรมที่ทำได้มีความหลากหลาย</p>
<p>3. แสดงอารมณ์โกรธ โมโห</p>	<p>1. แนะนำให้ผู้ดูแลเดินหนี/ไม่แสดงปฏิกิริยา ได้ตอบไม่ชัดใจ หรือพูดอะไรให้ผู้ป่วยไม่พอใจ</p> <p>2. ปล่อยให้ทำกิจกรรมตามความพอใจ แต่ผู้ดูแล ต้องคอยสังเกตและคอยติดตามอยู่ห่าง ๆ ไม่ให้ เกิดความเสียหาย</p> <p>3. หลีกเลี่ยงกับเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่ผู้ป่วย กำลังแสดงอยู่</p>

## ตาราง5 (ต่อ)

ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	การจัดการความเครียดที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม
4.รับผิดชอบดูแลสามีโดยลำพัง	ผลัดเปลี่ยนผู้ดูแล
5.อยู่เฉยๆไม่ทำอะไรถ้าไม่มีใครบอกให้ทำ	1. หากกิจกรรมที่เคยทำได้ให้ทำ 2. ไม่คาดหวังหรือหวังผลในกิจกรรมที่ผู้ป่วยทำ
6.กลัวระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยต่ำ	1. หาความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและสังเกตอาการผิดปกติ 2. ให้คนอื่นอยู่เป็นเพื่อนในขณะที่รับประทานอาหารและหากิจกรรมให้ทำในขณะที่รับประทานอาหาร โดยที่กิจกรรมที่ทำต้องมีความหลากหลาย
7.อยู่กับผู้ป่วยตลอดเวลาและต้องคอยตอบคำถามเดิม ๆ	1. หากิจกรรมอื่นมาทำ 2. นึกถึงบุญคุณของผู้ป่วยที่เลี้ยงเรา
8.การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดเดิมที่เคยใส่ไปแล้วโดยที่ยังไม่ได้ซักหรือทำความสะอาด	เก็บเสื้อผ้าที่ใส่แล้วซ้อนหรือเก็บไว้ห้องอื่นที่ไม่ใช่ที่เดิมและเตรียมชุดใหม่ไว้ในบริเวณที่แต่งตัว
9.ไม่มีความรู้ในการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม	1. ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม 2. ทำใจให้รับสภาพ(อาการ)ที่เกิดจากโรคสมองเสื่อม
10.จำวันเวลา สถานที่ไม่ได้ทำให้เป็นกังวลกลัวพ้อหาทางกลับบ้านไม่ได้	เขียนป้ายชื่อติดหน้าอกหรือเขียนชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ญาติที่สามารถติดต่อได้ใส่ในกระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋ากางเกงตลอดเวลา
11.หยิบของใช้โดยไม่อ่านฉลากก่อน	เอาของที่จำเป็นเก็บซ้อน เขียนฉลากตัวหนังสือใหญ่ขึ้น
12.การกินอาหารที่ไม่รู้จักอิ่ม	1. หากิจกรรมให้เคยทำได้ให้ทำในขณะที่รับประทานอาหาร 2. จัดเตรียมอาหารให้แก่เพียงพอกับปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ

## ตาราง 5 (ต่อ)

ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	การจัดการความเครียดที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม
13. ผู้ป่วยชอบตื่นตอนดึกและไม่ยอมพักผ่อน ต่อ	1. หากิจกรรมให้ทำก่อนเวลานอน 2. พาเข้านอนในเวลาที่เหมาะสม

แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ  
(Suanprung Stress Test - 20, SPST – 20)

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด  
 คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย  
 คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง  
 คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก  
 คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	รายการ	คะแนน				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					

ข้อที่	รายการ	คะแนน				
		1	2	3	4	5
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

#### การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่ง ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24 เครียดน้อย

คะแนน 25 – 42 เครียดปานกลาง

คะแนน 43 – 62 เครียดสูง

คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางวรรณรัตน์ สิงใส

วัน – เดือน – ปีเกิด

9 พฤษภาคม 2515

ประวัติการศึกษา

2541 ปริญญาตรีสถิติประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันราชภัฏ  
เชียงใหม่ ปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2542 ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยพระมงกุฎ วิทยาเขต  
เจดีย์หลวง

ประวัติการทำงาน

เริ่มทำงาน – ปัจจุบัน

พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved