



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครพนม

การจัดการความเครียด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต

พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุง)

ดร.มรรยาท รุจิวิชชญ์



10037700

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

	หน้า
สารบัญภาพ	(10)
สารบัญตาราง	(14)
คำนำ	(15)

ตอนที่ 1 ความเครียดและสุขภาพจิต

บทที่ 1 ความเครียด	3
แนวคิดและความหมาย	4
ความเครียดกับการทำงานของระบบร่างกาย	5
ปัจจัยแห่งความเครียด	10
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	12
การประเมินความเครียด	15
ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	16
ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิต	24
สรุป	27
สาระสำคัญท้ายบทที่ 1	29
เอกสารอ้างอิง	31
บทที่ 2 สุขภาพจิต	33
สุขภาพแบบองค์รวม	34
ทฤษฎีสุขภาพ	36
สุขภาพจิต	38
ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์	38
ตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	45
ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	47
ตามแนวคิดชีวทางการแพทย์	49

สรุป	51
สาระสำคัญท้ายบทที่ 2	52
เอกสารอ้างอิง	54

ตอนที่ 2 หลัก วิธีการ และเทคนิคการจัดการความเครียด

บทที่ 3 หลักและวิธีการจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต	59
ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความเครียด	60
หลักและวิธีการกระจายความเครียดแก่วัยวะทุกส่วนเสมอกัน	64
หลักและวิธีการเปลี่ยนทิศทางของพลังความเครียด	64
หลักและวิธีการผ่อนคลายความเครียด	65
การผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า	65
การสร้างจินตนาการ	67
การหายใจแบบช่องท้อง	68
การทำสมาธิ	69
หลักและวิธีการควบคุมความเครียด	70
โปรแกรมไบโอฟีดแบค	70
การควบคุมอารมณ์	72
พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	74
สรุป	75
สาระสำคัญท้ายบทที่ 3	77
เอกสารอ้างอิง	79
บทที่ 4 เทคนิคการจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตและการประยุกต์ใช้	81
การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียด	82
การฝึกผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า	82
การฝึกสร้างจินตนาการ	86

	หน้า
การฝึกหายใจแบบช่องท้อง	88
การฝึกสมาธิ	90
การฝึกทักษะควบคุมความเครียด	91
การฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค	92
การฝึกควบคุมอารมณ์	132
การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	133
การประยุกต์ใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียด และ	
โปรแกรมไบโอฟีดแบคในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ	135
โรคหัวใจ	135
โรคเบาหวาน	139
สรุป	147
สาระสำคัญท้ายบทที่ 4	148
เอกสารอ้างอิง	151
บทที่ 5 จริยธรรม กฎหมาย และมาตรฐาน	
การให้บริการบำบัดความเครียด	153
ทฤษฎีและหลักการทางจิตศาสตร์	154
มาตรฐานการให้บริการบำบัดความเครียด	157
สิทธิของผู้รับบริการบำบัดความเครียด	157
มาตรฐานการดูแลผู้รับบริการบำบัดความเครียด	158
มาตรฐานการใช้และดูแลเครื่องมืออุปกรณ์ไบโอฟีดแบค	159
สรุป	160
สาระสำคัญท้ายบทที่ 5	161
เอกสารอ้างอิง	162

ตอนที่ 3 การบูรณาการความรู้การจัดการความเครียด การวิจัย และการปฏิบัติ

บทที่ 6 การบูรณาการความรู้การจัดการความเครียด การวิจัย และการปฏิบัติ	165
การจัดการความรู้ การวิจัย และการปฏิบัติที่เป็นเลิศ	167
แนวคิดเชิงบูรณาการความรู้ การวิจัย และการปฏิบัติ	172
การนำความรู้การจัดการความเครียดไปใช้ในการวิจัย:	177
ตัวอย่างงานวิจัย 1	177
การสังเคราะห์ผลงานวิจัย	192
การใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียดร่วมกับ	
การฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค	192
ตัวอย่างงานวิจัย 2	196
การสังเคราะห์ผลงานวิจัย	214
การใช้กระบวนการสร้างสัมพันธภาพแบบหนึ่งต่อหนึ่ง	
ร่วมกับกลุ่มจิตบำบัดแบบประคับประคอง	214
สรุป	• 216 •
สาระสำคัญท้ายบทที่ 6	217
เอกสารอ้างอิง	218

ตอนที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพจิต

บทที่ 7 การสร้างเสริมสุขภาพจิตบุคคล ครอบครัว และชุมชน	225
การสร้างเสริมสุขภาพจิตบุคคล	226
การสร้างเสริมสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน	227
การสร้างเสริมสุขภาพจิตเด็กวัยรุ่น	233
การสร้างเสริมสุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	244

	หน้า
การสร้างเสริมสุขภาพจิตครอบครัว	252
แนวคิดและความหมาย	252
รูปแบบครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการบุคลิกภาพและสุขภาพจิต	252
องค์ประกอบทางสังคมของครอบครัวที่มีผลต่อพัฒนาการและสุขภาพจิต	254
ลักษณะหน้าที่ของครอบครัว	255
บทบาทพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพจิตครอบครัว	255
การสร้างเสริมสุขภาพจิตชุมชน	257
แนวคิดและความหมาย	257
หลักการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพจิตชุมชน	257
บทบาทพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพจิตชุมชน	258
สรุป	261
สาระสำคัญท้ายบทที่ 7	262
เอกสารอ้างอิง	263
ดัชนี	265