

การวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้ติดเชื้อ เอชไอวีโรงพยาบาลบ้านแพรง อำเภอบ้านแพรง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเป็นการพัฒนา ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถร่วมกันพัฒนา การจัดการความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโรงพยาบาลบ้านแพรงได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่าง เหมาะสม ดังนั้นจึงเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้น การมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ 1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา 3) การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนา ซึ่งเป็นการสร้างโอกาสให้ ทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้แนวทางการจัดการความเครียดตามสาเหตุของการเกิดความเครียดที่เกิดจากภายในตัว บุคคลด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นกรอบการวิจัย

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการพัฒนา ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มารับบริการที่โรงพยาบาลบ้านแพรง ร้อยละ 38.6 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การเจ็บป่วยและความผิดปกติ ทางด้านร่างกาย นอนไม่หลับ วิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี กลัวตาย ไม่มีสัมพันธภาพ ที่ดีกับคนใกล้ชิดและคนรอบข้าง มีความหวาดระแวง ชอบแยกตัวออกจากสังคมอันเนื่องมาจาก ขาดความรู้ ความเข้าใจ ขาดความตระหนักและมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ ถูกต้องกับการติดเชื้อเอชไอวี เกิดความรู้สึกไม่แน่นอนจากอาการที่เปลี่ยนแปลงของตนเอง รวมทั้งขาดการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และเมื่อเกิดความเครียด ไม่มีการจัดการกับความเครียดที่ดี ด้วยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลบ้านแพรง คือ 1) การเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง 2) การฝึกการ หายใจเพื่อให้จิตใจสงบลดความวิตกกังวลลง 3) การให้คำปรึกษารายบุคคลและการเข้ากลุ่ม ช่วยเหลือตนเอง โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา คือ จำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้าร่วม กิจกรรมการพัฒนาและจำนวนผู้ป่วยที่สามารถจัดการความเครียดได้

3. เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมแล้ว ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้ความ เข้าใจเรื่องโรคเอดส์และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ สามารถ จัดการความเครียดด้านจิตใจด้วยการทำจิตใจให้สงบคลายความวิตกกังวลลง เกิดกระบวนการ เรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยอมรับตนเองและกล้า เปิดเผยตนเอง สามารถออกนอกบ้านโดยไม่มีความหวาดระแวง

นอกจากนั้นประสบการณ์จากการวิจัยและพัฒนาได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จาก การปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา ผู้ที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา กลุ่มผู้ป่วยโรคอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

This research and development aims to develop the stress eradication of the HIV patients, Ban Phrack Hospital, Ban Phrack District, Phra Nokhon Si Ayutthaya Province. The development was based on the belief that the HIV patients and all others involved would be capable of developing the stress eradication of the HIV patients if they were reinforced appropriately. This is a participatory action research emphasizing major participation from all parties in every step which started with 1) current problems and needs for development, 2) determine for guidelines and methods of development including setting key performance indicators for success, and 3) activity practice for development. These created opportunity for all parties to participate in learning from activity practice in every step appropriately by using the guidelines to eradicate the stress according to the causes of the stress caused within person either body, mind of personal relationship as a research concept.

The findings indicated that.

1. pre-development: 38.6% of the HIV patients receiving services at Ban Phrack Hospital had stress which was rated above normal and caused by ailment and an abnormality of the body, insomnia, HIV infected anxiety, being afraid of death, having no good relationship with intimate persons, being paranoid, isolation due to lack of knowledge, understanding, no realization, incorrect belief about the right behavior and HIV infected, felt uncertainty of themselves from changing condition, including a lack of support in emotional aspect when in stress, no appropriate eradication, not going as told by physicians, instead they drink, and smoke cigarette.

2. guidelines and methods to develop stress eradication of HIV patients, of Ban Phrack Hospital are as follows: 1) provide correct knowledge and understanding, 2) breathing training to reduce anxiety, 3) individual consultation, and 4) group help. The Key Performance indicators for development are the HIV patients attending development activities and the patients who could eradicate the stress.

3. after participating the development process, the HIV patients know and understand AIDS and are able to perform well as suggested by physicians, cope with mind stress by reducing anxiety causing learning process and exchanging experience, help each other, accept himself and are able to expose himself and go out of his house without suspicion.

The experience of the research and development triggered teaming process from development activity practice. The persons in charge can apply the experience to develop other group patients effectively.