

รายงานการวิจัย

ผลของโปรแกรมการบำบัดรายบุคคลทางความคิดและพฤติกรรมต่อ ความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป

พจนีย์ ดวงจรัส* ดร. จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส** ดร. ชนิดดา แนบเกษร*** และเวทิส ประทุมศรี****

Duangjaras, P., Dallas, J. C., Nabkasorn, C., & Pratoomsri, W.

Effects of individual cognitive behavioral therapy program on anxiety in generalized anxiety disorder patients.

Thai Journal of Nursing, 66(4), 61-71, 2017.

Key Words: Cognitive Behavioral Therapy, Generalized Anxiety Disorder Patients, Anxiety.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดรายบุคคลทางความคิดและพฤติกรรม ต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เลือกแบบเจาะจง เป็นผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป ที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการบำบัดรายบุคคลทางความคิดและพฤติกรรม กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน โดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของ Spielberger วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni correction

ผลการวิจัย พบว่า (1) ระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ป่วยในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม (2) ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยบูรพา

* นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยบูรพา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***ร้อยเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

****นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา

Abstract

The purpose of this research was to examine the effects of individual cognitive behavioral therapy program on anxiety in GAD patients. Twenty participants from the out-patient department, Sakaeo Rajanagarindra Psychiatric Hospital, were purposively selected and were randomly assigned into experimental group and control group equally. Participants in the experimental group received individual cognitive behavioral therapy program whereas the participants of the control group received routine nursing care. Data were collected at pretest, posttest, and 1 month follow-up phases, using Trait-anxiety questionnaire of Spielberger. Descriptive statistics, two way repeated measures ANOVA and Bonferroni correction were employed to analyze the data.

The results revealed that: (1) Mean scores of anxiety in the experimental group was not significantly different from control group at the posttest phase. (2) Mean scores of anxiety at posttest, and 1 month follow-up phases in the experimental group was significantly different at $p < .001$. In contrast, mean scores of anxiety at posttest and 1 month follow-up phases in control group was not statistically different.

ความสำคัญของปัญหา

ภาวะวิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder (GAD)) เป็นโรคทางจิตเวชในกลุ่มโรควิตกกังวลส่วนใหญ่พบร่วมกับโรคจิตเวชอื่นๆ การดำเนินของโรคมักจะเป็นเรื้อรัง องค์การอนามัยโลก ทำนายว่าในปี 2020 โรคทางสุขภาพจิตและจิตเวชจะเป็นปัญหาสำคัญของการสาธารณสุขและโรควิตกกังวลทั่วไปก็เป็นโรคหนึ่งที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ที่สำคัญโรคนี้ยังเป็นจุดเริ่มต้นของโรคทางจิตเวชอื่นๆ (U.S. Department of Health and Human Services, 2016) สถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทย ในปี 2554 โรคทางจิตเวชที่พบมากที่สุดในประเทศไทย ได้แก่ โรควิตกกังวล ซึ่งเป็นอันดับ 1 ใน 5 ของโรคทางจิตเวชที่พบมากที่สุด (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, 2558) ในปี พ. ศ. 2554-2556 ผู้ป่วยโรควิตกกังวล ที่มารับบริการในโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ มีจำนวน 2,549, 2,962 และ 2,590 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.23, 7.81 และ 7.53 ของผู้ป่วยที่มารับบริการตามลำดับ

(โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์, 2556)

การเจ็บป่วยด้วยโรควิตกกังวลทั่วไป หากมีอาการรุนแรงมากจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic system) ทำงานมากเกินไปปกติร่างกายเมื่อมีความวิตกกังวลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทซิมเพติกและสรีรวิทยา การออกฤทธิ์ของสารเคมีโคลามีนจากต่อมหมวกไตมากเกินไป ทำให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ (ประสงค์ ศิริวิริยะกุล, 2555) ส่งผลให้การควบคุมสมดุลของเกลือแร่ การเผาผลาญอาหาร ระบบกล้ามเนื้อมีการทำงานที่ผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง แสดงอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ใจเต้น หัวใจเต้นแรง หายใจขัด หายใจไม่อิ่ม ความดันโลหิตสูง เหงื่อออกมาก อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ปวดเมื่อย ตึงตามกล้ามเนื้อ ท้อง ลำไส้ปั่นป่วน อาการแสดงทางจิตใจ เมื่อเกิดความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ