

ผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึกต่อความวิตกกังวล
ในผู้ป่วยที่พบก่อนบริเวณเต้านม



นาง จรุณา ประจักษ์แสงศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION PRACTICE ON ANXIETY
IN PATIENTS WITH BREAST MASS

Mrs. Charuna Prajaksangsiri

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science
Faculty of Nursing Chulalongkorn University
Academic Year 2006
Copyright of Chulalongkorn University

491844

จรุณา ประจักษ์แสงศิริ : ผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึกต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่พบก้อนบริเวณเต้านม. (THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION PRACTICE ON ANXIETY IN PATIENTS WITH BREAST MASS)
อ. ที่ปรึกษา : รศ. ดร. สุวีพร ธนศิลป์, 152 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึกต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่พบก้อนบริเวณเต้านม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยหญิงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า มีก้อนบริเวณเต้านม และแพทย์นัดผ่าตัดเพื่อตรวจชิ้นเนื้อจากก้อนเต้านมระยะรอผลวินิจฉัย จำนวน 40 ราย คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 ราย โดยกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึก เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ Spielberger (1983) ซึ่งมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์ของครอนบาคเท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่พบก้อนบริเวณเต้านม หลังได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึกต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึกผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X}_{\text{หลังการทดลอง}} = 47.35$, $\bar{X}_{\text{ก่อนการทดลอง}} = 42.15$, $t\text{-test} = 5.23$)
2. คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X}_{\text{กลุ่มทดลอง}} = 42.15$, $\bar{X}_{\text{กลุ่มควบคุม}} = 46.45$, $t\text{-test} = 2.22$)

สาขาวิชา.....พยาบาลศาสตร์.....
ปีการศึกษา.....2549.....

ลายมือชื่อนิติ.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4777633836: MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: DEEP BREATHING RELAXATION PRACTICE / ANXIETY / PATIENTS WITH BREAST MASS

CHARUNA PRAJAKSAENGSIRI : THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION PRACTICE ON ANXIETY IN PATIENTS WITH BREAST MASS. THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF. SUREEPORN THANASILP, D.N.S., 152 pp.

The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of deep breathing relaxation practice on anxiety in patients with breast mass. Forty breast mass patients were purposively selected from Suratthani Hospital, and were assigned equally into a control and an experimental group. The control group received routine nursing care, while the experimental group received the deep breathing relaxation practice. The collecting data measurement was the State Anxiety Inventory form Y-1 of Spielberger et al. (1983). The reliability of the State Anxiety Inventory form Y-1 was .91. The data were analyzed by using t-test.

Major results were as follows:

1. The post-test mean score on anxiety of the experimental group was significantly lower than at the pretest phase. ($\bar{X}_{\text{posttest}} = 47.35$, $\bar{X}_{\text{pretest}} = 42.15$, $t - \text{test} = 5.23$).
2. The post-intervention mean score of state anxiety in the experimental group was significantly lower than that of the control group. ($\bar{X}_{\text{experiment}} = 42.15$, $\bar{X}_{\text{control}} = 46.45$, $t - \text{test} = 2.22$).

Field of studyNursing Science.....

Academic year2006.....

Student's Signature.....*CHARUNA*.....

Advisor's Signature.....*Sureeporn Thanasilp*.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความกรุณาอย่างสูงของ รองศาสตราจารย์ ดร. สุวีพร รัตนศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็น และเสนอแนะแนวทาง ที่เป็นประโยชน์เพื่อการแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ความเมตตาและเป็นกำลังใจตลอดระยะเวลา ของการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ. ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ประจุศิลป์ ประธานกรรมการ สอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ชูศักดิ์ ชัมภลลิขิต กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำในเรื่องการใช้สถิติ

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชา ความรู้และประสบการณ์ที่มีค่าอย่างยิ่งตลอดการศึกษา และขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ทุกท่าน ที่ได้สละเวลาในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้ง ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง รวมทั้งขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ หัวหน้าพยาบาล พยาบาล เจ้าหน้าที่ของห้องตรวจคัดลอกกรรม และห้องผ่าตัดของโรงพยาบาล สุราษฎร์ธานีทุกท่าน ที่กรุณาอำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณหัวหน้างานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีที่สนับสนุนด้าน เวลา เพื่อการศึกษาและกำลังใจที่มีให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณผู้ป่วยและบุคคลใกล้ชิดของผู้ป่วยทุกท่าน ที่เข้าร่วมและให้ข้อมูลที่เป็น ประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ พี่ๆ คุณป้าไมไทย และคุณ ฌภัทร ประจักษ์แสง สิริ รวมถึงคุณอรรณพ ทวีทรัพย์วฤทธิ์ ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัย เสมอมาจนสำเร็จการศึกษา ประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแต่บิดา มารดา คณาจารย์ ผู้มีพระคุณและผู้ป่วยที่พบก่อนบริเวณเด้านมทุกท่าน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคของก๊อนเต้านม.....	11
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล.....	18
บทบาทพยาบาลในการลดความวิตกกังวล.....	33
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย.....	40
การฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึก	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	68
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	69

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	82
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผลการวิจัย.....	86
ข้อเสนอแนะ.....	89
รายการอ้างอิง.....	92
ภาคผนวก.....	107
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	108
ภาคผนวก ข ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการทำวิจัย.....	110
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	116
ภาคผนวก ง ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	147
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	152

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	รายละเอียตของกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะของระดับความวิตกกังวลแฝง อายุ และความสัมพันธ์ของบุคคลใกล้ชิด.....	60
2	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว ความพอเพียงของรายได้ในครอบครัว สิทธิการรักษาพยาบาล บุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ประวัติการเจ็บป่วย ด้วยโรคมะเร็งในครอบครัว และประวัติการพบกัอนเต้านม.....	73
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวล กัอนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	76
4	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลรายข้อ ในผู้ป่วยที่พบกัอนบริเวณเต้านม กัอนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง.....	77
5	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลรายข้อ ในผู้ป่วยที่พบกัอนบริเวณเต้านม กัอนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม.....	79
6	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กัอนการทดลอง.....	81
7	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง.....	81
8	แจกแจงคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Komogorov-Smirnov Test.....	148
9	แจกแจงคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Komogorov-Smirnov Test.....	149
10	ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต็นของชีพจรจำนวนครั้ง/นาที ของกลุ่มทดลอง กัอนและหลังการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีบริหารการหายใจแบบลึก.....	150
11	คะแนนความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่พบกัอนบริเวณเต้านมระยะรอลวินิจฉัย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกัอนและหลังการทดลอง.....	151

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แบบความวิตกกังวลปกติ.....	21
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	57
3 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	71