

การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่มต่อ  
ภาวะวิตกกังวลของผู้ป่วยสูงอายุ โรควิตกกังวล อำเภอคำส軒 จังหวัดลพบุรี



นางสาววันเพ็ญ ช้องทอง

โครงการศึกษาอิสระนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1 193300.54

A STUDY OF USING GROUP COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY WITH PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION ON ANXIETY IN OLDER PATIENTS WITH GENERALIZED  
ANXIETY DISORDER, LUMSONTI DISTRICT, IOPBURI PROVINCE

Miss Wanpen Khongthong

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Nursing Science in Mental Health and Psychiatric Nursing

Faculty of Nursing

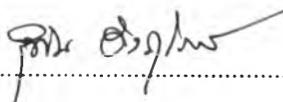
Chulalongkorn University

Academic Year 2007

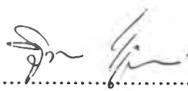
หัวข้อ โครงการศึกษาอิสระ      การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด ร่วมกับ  
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่มต่อภาวะวิตกกังวลของ  
ผู้ป่วยสูงอายุโรควิตกกังวล อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี  
โดย      นางสาววันเพ็ญ น้อยทอง  
สาขาวิชา      การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
อาจารย์ที่ปรึกษา      อาจารย์ ดร. รังสิมันต์ สุนทร ไซยา

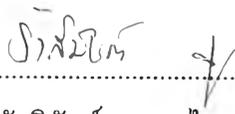
---

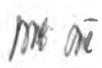
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการศึกษาอิสระ  
ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

  
.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ร.ศ.อ.หญิง ดร. บุพิน อังสุโรจน์)

คณะกรรมการสอบโครงการศึกษาอิสระ

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา บุญพันธุ์)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์ ดร. รังสิมันต์ สุนทร ไซยา)

  
.....กรรมการ  
(นางเพชรี คัมธสายบัว)

วันเพ็ญ ช้องทอง : การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดร่วมกับการฝึก  
 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่มต่อภาวะวิตกกังวลของผู้ป่วยสูงอายุโรควิตกกังวล  
 อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี (A STUDY OF USING GROUP COGNITIVE BEHAVIOR  
 THERAPY WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ANXIETY IN  
 OLDER PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER, LUMSONTI  
 DISTRICT, LOPBURI PROVINCE) อ.ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.รังสิมันต์ สุนทรไชยา,  
 120 หน้า

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนภาวะวิตกกังวลก่อนและ  
 หลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่มของผู้ป่วย  
 สูงอายุโรควิตกกังวล ที่เข้ารับการรักษาและดูแลสุขภาพ โรงพยาบาลลำสนธิ และสถานี  
 อนามัยวังทอง อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยสูงอายุโรควิตกกังวลได้รับการ  
 คัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ โปรแกรมการปรับเปลี่ยน  
 พฤติกรรมความคิดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดย  
 ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล และ  
 แบบประเมินความคิดอัตโนมัติด้านลบ ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .85 และ .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดย  
 สถิติเชิงพรรณนา และ สถิติทดสอบที่

ผลการศึกษาพบว่า

คะแนนภาวะวิตกกังวลของผู้ป่วยสูงอายุโรควิตกกังวลภายหลังการเข้าร่วมการ  
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่ม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ  
 ทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
 ปีการศึกษา 2550

ลายมือนิสิต .....  
 ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา.....

## 4977812036: MAJOR MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING

KEY WORD: A STUDY OF USING GROUP COGNITIVE BEHAVIOR  
THERAPY WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION / ANXIETY /  
ANXIETY IN OLDER PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER  
WANPEN KHONGTHONG: A STUDY OF USING GROUP COGNITIVE BEHAVIOR  
THERAPY WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ANXIETY IN OLDER  
PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER, LUMSONTI DISTRICT,  
LOPBURI PROVINCE: RANGSIMAN SOONTHORNCHIYA, Ph.D., 120 pp.

The purpose of this study was to compare the anxiety score before and after using group cognitive behavior therapy with progressive muscle relaxation. A purposive sampling of 20 older patients with generalized anxiety disorder was participated. Subjects were treated at the outpatient department of lumsonti hospital and wangthong Primaly Care Unit. The study instrument was the cognitive behavior program with progressive muscle relaxation. The content of this program was validated by 3 experts. The state-trait anxiety inventory and the automatic thought questionnaire were used for data collection. The Cronbach's Alpha coefficient reliability of these questionnaires were .85 and .80. Data were analyzed by descriptive statistics and paired t- test.

The results of this study include:

The anxiety score of the older patients with generalized anxiety disorder after participatory group cognitive behavior therapy with progressive muscle relaxation was significantly decreased at the .05 level.

Field of study Mental Health and Psychiatric Nursing  
Academic year 2007

Student's signature ..... Wanpen Khongthong  
Advisor's signature ..... Rangsiman Soonthornchiya

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการศึกษาอิสระนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ ดร.รังสิมันต์ สุนทรไชยา อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ ผู้ซึ่งให้ข้อคิดเห็น คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตา เอาใจใส่ และให้กำลังใจแก่ผู้ศึกษาอย่างสม่ำเสมอโดยตลอด ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาของท่านมาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณกรมสุขภาพจิตที่ให้โอกาสและสนับสนุนทุนตลอดการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ และข้อคิดเห็นอันทรงคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์ ประธานสอบโครงการศึกษาอิสระ อาจารย์เพชร คันธสาขาบัว กรรมการสอบโครงการศึกษาอิสระที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และคำแนะนำ ทำให้โครงการศึกษาอิสระฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณหัวหน้าสถานีอนามัยวังทอง ตำบลเขารวก อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการสอบถามผู้ป่วยสูงอายุที่มีภาวะวิตกกังวล เพื่อเก็บข้อมูลและศึกษาการใช้เครื่องมือ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ รวมทั้งขอขอบคุณผู้ป่วยสูงอายุโรควิตกกังวลที่มีภาวะวิตกกังวลทุกท่านที่เห็นความสำคัญสละเวลาและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ไสว คุณพ่อบุญชู มิ่งทอง พี่สา พี่ชา พี่แดง และ คุณปริดา สุทธิรักษา ที่ได้คอยดูแล ห่วงใย ให้กำลังใจ และช่วยเหลือสนับสนุน แก่ผู้ศึกษาด้วยดี ทำให้ผู้ศึกษามีความมุ่งมั่น ไม่ท้อแท้ มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชแผน ข คุณพ่อคุณแม่เพื่อนที่ให้ที่พักอาศัยขณะดำเนินการศึกษา เจ้าหน้าที่ในคณะพยาบาลทุกท่าน ตลอดจนกัลยาณมิตรทุกท่านที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือและปรารธนาดีเสมอมา

คุณค่าแห่งความดีงาม และประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากการศึกษานี้ ผู้ศึกษาขอมอบให้เป็นพลังอันยิ่งใหญ่แก่ทุกท่านที่ได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะวิตกกังวล ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์ ตลอดไป

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	5
สมมุติฐานการศึกษา.....	8
ขอบเขตการศึกษา.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ภาวะวิตกกังวล.....	12
โรควิตกกังวล.....	17
กระบวนการพยาบาลสำหรับผู้ป่วยสูงอายุโรควิตกกังวล.....	19
แนวคิดการนำบัดแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด.....	24
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	35
แนวคิดการพัฒนากลุ่มของ Marram.....	40
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	49
3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	52
การดำเนินการศึกษา.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
5 สรุปและอภิปรายผลการศึกษา.....	77
รายการอ้างอิง.....	90
ภาคผนวก .....	97
ภาคผนวก ก.....	98
ภาคผนวก ข.....	100
ภาคผนวก ค.....	102
ภาคผนวก ง.....	116
ประวัติผู้ศึกษา.....	120

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	คะแนนความคิดอัตโนมัติด้านลบ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่ม.....70
2	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน.....74
3	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม สถานภาพสมรส ระยะเวลาการเจ็บป่วย และจำนวนครั้งของการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล.....75
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะวิตกกังวลก่อนและหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบกลุ่ม.....76