

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระหว่างการบำบัด (The Effect of Progressive Muscular Relaxation and Biofeedback Training Programs on Stress Levels among Alcohol-Dependent Patients during Medication)
ชื่อผู้เขียน	นาย สนธยา ทองกุล (Mr. Sonthaya Thongkul)
ระดับปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/ คณะ/ มหาวิทยาลัย	สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.มรรยาท รุจิวิษณุ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชมชื่น สมประเสริฐ
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระหว่างการบำบัด

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยติดสุราในระหว่างการบำบัดของสถาบันธัญญารักษ์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 20 - 60 ปี จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับแบบแผนการรักษาตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบประเมินความเครียด Symptoms of Stress Inventory (SOSI) และเครื่องมือไบโอฟีดแบคแบบ Skin-conductance และ Skin-temperature biofeedback Instrument วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติพรรณนาคำนวณ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของ

ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Independent t – test

ผลการวิจัยพบว่า 1) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดตามการรับรู้ตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดตามการประเมินด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบคแบบ Skin-conductance และ Skin-temperature Biofeedback Instrument พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกัน

ผลของการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค สามารถลดระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัดได้ จึงอาจใช้เป็นแนวทางการบำบัดอีกแนวทางหนึ่งในการลดระดับความเครียดให้กับผู้ป่วยยาเสพติด หากเป็นไปได้ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆที่แตกต่างออกไปเพื่อเป็นแนวปฏิบัติของการบำบัดทางเลือกการจัดการความเครียดในผู้รับบริการต่อไป