

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับ การบำบัดทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GENERALIZED ANXIETY DISORDER  
(A SYNTHESIS OF RESEARCH ON COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER)

วารุณี เลิศพงษ์วรพันธ์ 4637629 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการคุณสารนิพนธ์: ฐิติวัลค์ ธรรมไฟโภจน์, กศ.ม. (การแนะนำ)

โสภิน แสงอ่อน, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเกี่ยวกับการบำบัดทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิดGAD หลักฐานงานวิจัยที่นำมาศึกษามี 9 เรื่อง ผลการศึกษาสรุปเป็น 4 ประเด็น คือ 1) เทคนิคการบำบัดทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ประกอบด้วยเทคนิค 3 อย่าง คือการสอน การบำบัดทางความคิด การบำบัดทางพฤติกรรม 2) ส่วนประกอบในการบำบัดทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ประกอบด้วย ผู้บำบัด ได้แก่ พยาบาลจิตเวช จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักพุทธิกรรมบำบัด ผู้รับการบำบัด คือผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิดGAD อายุระหว่าง 18- 70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง อุปกรณ์ในการบำบัด คือ เก้าอี้ที่มีพนักพิง เทปบันทึกเสียง คำแนะนำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเครื่องเล่นเทป วิดีทัศน์ แผ่นภาพ สมุดบันทึกประจำตัวผู้ป่วย ลักษณะกิจกรรมในการบำบัดมีทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล ระยะเวลาการบำบัด 60-120 นาที/ครั้ง และจำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 4- 12 ครั้ง 3) เครื่องมือที่ใช้วัดผลความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD ส่วนใหญ่ ใช้แบบประเมิน State -Trait Anxiety Inventory (STAI) เพื่อใช้ประเมินระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการบำบัดทุกครั้ง และ 4) ผลลัพธ์หลังการบำบัดทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมพบว่า ทำให้ผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD มีความวิตกกังวลลดลง ผลที่ได้จากการศึกษาหลักฐานงานวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD ต่อไป

คำสำคัญ : การบำบัดทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม / ผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD

**A SYNTHESIS OF RESEARCH ON CONGNITIVE BEHAVIOR THERAPY  
TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY  
DISORDER**

WARUNEE LERTPONGWORAPHAN 4637629 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORS: TITIWONE THUMAPIROJ, M.Ed.  
(GUIDANCE), SOPIN SANGON, Ph.D. (NURSING)

**ABSTRACT**

The present study aimed at synthesizing research and academic evidence regarding cognitive behavior therapy to reduce anxiety in patients with GAD (Generalized Anxiety Disorder). There were altogether nine existing research studies which were selected in this study. The findings of the analysis and synthesis could be summarized into four topics. First, techniques in cognitive behavior therapy consisted of didactic aspects, cognitive techniques and behavior techniques. Second, the components of cognitive behavior therapy were : 1) The therapists were members of a healthcare team who were knowledgeable, skillful, and experienced ; 2) The patients were male and female ages 18 -70 ; 3) The tools used in the therapy consisted of a chair with a backrest, a cassette tape of description of muscle relaxation techniques, a cassette tape player, video, pictures, and patients' diary; 4) Both individual and group therapy could be used ; and 5) The therapy sessions usually lasted 60 to 120 minutes per session for 4 to 12 sessions. Third, tools for the assessment of anxiety included the State -Trait Anxiety Inventory (STAI), which is used to assess patients before and after treatment. Finally, the outcome of cognitive behavior therapy was a reduction in patients' anxiety. The findings of the present study could be used to develop clinical nursing practice guidelines to more appropriately and effectively provide care to patients with GAD.

**KEY WORDS:** CONGNITIVE BEHAVIOR THERAPY / GENERALIZED ANXIETY DISORDER

150 pp.