

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สุขภาพจึงเป็นคำที่มีความหมายมากสำหรับมนุษย์ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาพของการที่มีลักษณะสมบูรณ์ (Complete) ทั้งทางด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) และสังคม (Social well-being) (สุริย์ แถวเที่ยง, 2552, หน้า 1)

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจากจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต สาเหตุจากความเจ็บป่วยทางร่างกายต่างๆโดยเฉพาะเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมานานและไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งเมื่อโรคแทรกซ้อนมีความรุนแรงมากขึ้นจะทำให้เกิดอาการเจ็บปวดและทรมานได้ (เทพ นิมะทองคำและคณะ, 2550, หน้า 20)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รายงานอุบัติการณ์ของโรคเบาหวานในปี พ.ศ.2549 ว่ามีผู้ป่วยทั่วโลกสูงถึง 171 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า และยังพบว่ามีผู้เสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวานประมาณ 3.2 ล้านคนต่อปี หรือมีผู้เสียชีวิต 6 คนต่อนาที (ธีระ ฤทธิรอด และคณะ, 2551)

โรคเบาหวานที่คนไทยเราเป็นกันมากที่สุดรองจากโรคหัวใจ โดยทุกๆ 200 คน จะมีผู้ป่วยเบาหวานอยู่ 5 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 2.5 และทุกๆปีจะมีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นถึงปีละ 5 ล้านคนทั่วโลก (กองบรรณาธิการใกล้หมอ, 2549ก, หน้า 11)

รวมทั้งโรคเบาหวานเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญ เนื่องจากภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น ต่อหลอดเลือดและระบบประสาท มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงกว่าคนไม่เป็นเบาหวาน 1.5 – 2 เท่า เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ 2 – 3 เท่า เกิดแผลที่เท้ามีโอกาสถูกตัดขามากกว่าคนไม่เป็นเบาหวาน 15 – 46 เท่า (อภิชาติ วิชญาณรัตน์, 2546, ไม่มีเลขหน้า อ้างอิงใน สุปรีดา แก้วนาง, 2549, หน้า 1)

จากการศึกษาพบว่าความรู้สึกที่แสดงถึงปัญหาด้านจิตใจที่พบมากในผู้ป่วยเบาหวาน คือ ความรู้สึกกังวล คับข้องใจที่มีต่อข้อจำกัดในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรค การเกิดภาวะแทรกซ้อนและการปรับตัวในการดำรงชีวิตทำให้ผู้ป่วยเบาหวานต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของอารมณ์ ความกังวลที่เกิดเป็นความกังวลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ได้แก่ กลัวระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ รู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น และต้องรับประทานยารักษาโรคเพื่อให้มีชีวิตที่ยาวนาน (บุศรา กาญจนบัตร, 2525, ไม่มีเลขหน้า อ้างอิงใน สุปรีดา แก้วนาง, 2549, หน้า 1)

ผู้ศึกษาค้นคว้าในฐานะที่เป็นพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลชนแดน และนิตินิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนวจึงตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายและด้านจิตใจ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อันจะส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข รวมทั้งยังสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนและหลังการทดลองเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 160 mg% ขึ้นไป และมารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน ที่มารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 160 mg% ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 8 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา ประกอบด้วย
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมายถึง บุคคลที่มารับบริการที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาล ชนแดน เป็นบุคคลที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 160 mg% ขึ้นไป

2. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าต่างๆที่ทำให้เกิดความกังวล ตื่นเต้น หวาดกลัว

3. ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมายถึง ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีสภาวะทางจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนไปซึ่งมีผลจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าที่คุกคามทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความกังวล ตื่นเต้น หวาดกลัว ซึ่งความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความเครียดด้านร่างกาย และความเครียดด้านจิตใจ

3.1 ความเครียดด้านร่างกาย ได้แก่ ความเครียดเกี่ยวกับการขาดความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การเลือกอาหารที่เหมาะสม การรับประทานยาโรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เช่น แผลเบาหวาน ตาบอด เป็นต้น

3.2 ความเครียดด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจ มีความคิดเชิงลบ เกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน เช่น ความรู้สึกท้อแท้ ความรู้สึกหวาดกลัว ความกลัวกลุ่ม ความหวาดหวั่น ความโกรธ ความเศร้าโศก

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเครียด และให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความคุ้นเคย สำรองประเมินปัญหาพร้อมกัน และนำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษากายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถนำตนเองได้ในที่สุดโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

ผู้ป่วยโรคเบาหวานภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเครียดลดลง