

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียด และความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

ผู้วิจัย สุนันทา กระจำนงค์

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

สมพร เจริญชัยศรี, วท.บ., วท.ม. (ชีวสถิติ),

ปร.ด. (ประสาทวิทยาศาสตร์)

ไพลิน นุกุลกิจ, ค.บ., ค.ม., Ph.D. (Nursing sciences)

ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์, M.A., Ph.D. (Business Administration)

ชินโอสธ หักบำเรอ, พบ.

วันสำเร็จการศึกษา

28 พฤษภาคม พ.ศ. 2540

บทคัดย่อ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย ในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่เคยรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลราชวิถี 10 รายและโรงพยาบาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 10 ราย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ระยะเวลาในการทดลองคือ 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือปรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว และคู่มือการฝึกสมาธิชนิด อานาปานสติแบบผ่อนคลาย แบบวัดที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือเครื่องวัดระดับความดันโลหิตพร้อมหูฟัง แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความเครียด แบบสัมภาษณ์อาการและการแสดง ความรู้สึก และกิจกรรมประจำวัน และแบบบันทึกอุณหภูมิและความดันโลหิต

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่า ก่อนการทดลองฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.001$)

2. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ต่ำกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

3. ภายหลังการฝึกสมาธิครั้งสุดท้ายก่อนสิ้นสุดการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic) ต่ำกว่าก่อนการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.011$)

4. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของอาการและการแสดงความรู้สึก และกิจกรรมประจำวัน ดีกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.07$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และยังลดอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงฯพอใจในการฝึกสมาธิในครั้งนี้ จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาของแพทย์กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคไม่ติดต่ออื่น ๆต่อไป