



ธรรมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดโรงพยาบาลอินทร์บุรี  
จังหวัดสิงห์บุรี\*

DHAMMA PRACTICE FOR REDUCING STRESS IN PATIENTS  
WHO OPTED FOR OPERATION IN INBURI HOSPITAL  
SING BURI PROVINCE

ทิพย์รัตน์ กลั่นสกุล

Tiparat Klunsakul

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: tiparut.kl@gmail.com

บทคัดย่อ

คุณฉวีนิพนธ์เรื่อง “ธรรมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดโรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน 2) เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ตามหลักพระพุทธศาสนา 3) นำเสนอผลการทดลองใช้ธรรมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โดยมีระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง ประชากรเป้าหมาย คือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โดยแพทย์นัดผู้ป่วยมาอนโรงพยาบาล 1 วันก่อนจะเข้ารับการผ่าตัด โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่ได้จากการสุ่มจำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มจะได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 25 คน โดยกลุ่มควบคุมให้การดูแลเยี่ยงใช้ตามแบบแผนปกติส่วนกลุ่มทดลองมีการใช้ธรรมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดเสริมจากการเยี่ยงใช้ตามแบบแผนปกติด้วยวิธีให้ผู้ป่วยฟังเสียงสวดมนต์ 5 นาที และทำสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ประเมินผลการทดลองการใช้ธรรมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โดยใช้แบบสอบถามการประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ ทั้งสองกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ใช้สถิติพรรณนาแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่า T- test

ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิดและวิธีการ การลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันนั้นได้แนวคิด คือ การเยี่ยงประเมินผู้ป่วยก่อนเข้ารับการผ่าตัดเพื่อให้ยาระงับความรู้สึก 1.การประเมินสภาพผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ด้านร่างกายและจิตใจ ประมวลข้อมูลจากการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และการส่ง

\* Received June 12, 2023; Revised June 15, 2023; Accepted June 30, 2023



ตรวจทางห้องปฏิบัติการ 2. การเตรียมผู้ป่วยก่อนผ่าตัด เพื่อให้การผ่าตัดเป็นไปอย่างราบรื่น และปลอดภัยมากที่สุด โดยการพูดคุยอธิบายข้อมูลแก่ผู้ป่วยและญาติ และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ 3. เตรียมสภาพร่างกายผู้ป่วยให้พร้อมผ่าตัด โดยพิจารณาตามสภาวะของผู้ป่วยและโรคประจำตัวส่งปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 4. งดน้ำและอาหารก่อนผ่าตัดเพื่อป้องกันการสำลักเศษอาหารเข้าปอด 5. การให้ยาเพื่อเตรียมพร้อมผ่าตัด เช่น ยาลดความวิตกกังวล ยาแก้ปวด 6. รักษาโรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยก่อนเข้ารับการผ่าตัด

**คำสำคัญ:** ธรรมปฏิบัติ; ความเครียด; ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด

## ABSTRACT

This dissertation entitled ‘Dhamma practice for reducing stress in patients who opted for operation in Inburi hospital, Sing Buri Province’ has three objectives: 1) to study the ideas and methods for reducing stress in patients who opted for operation according to the principles of present medicine, 2) to study the ideas and methods for reducing stress in patients who opted for operation according to Buddhist principles, and 3) to propose the experimented results in applying Dhamma practice to reduce stress in patients who opted for operation. This research employed the quasi-experimental research methodology. The target populations were patients who had undergone surgery through the appointment made by doctors for staying one night at hospital before the beginning of operation, Inburi hospital, Sing Buri province. Fifty people gained from sampling were classified into two groups, experimental and controlling group in which twenty-five people join each group where, on the one hand, the controlling one allows regular visit, on the other hand, the experimental one applies Dhamma practice to reduce stress in patients who opted for operation through listening to five minutes chanting Manta and twenty minutes practicing mindfulness on breathing in addition to regular visit. The evaluation of such experimentation on applying Dhamma practice to reduce stress in patients who opted for operation was done by means of questionnaire for the evaluation of stress facing by both groups. After that the data analysis was made through the statistical program for the research of social sciences. It also used the descriptive statistics to provide general data of population where Standard Deviation of the average of the experimental and controlling groups was analyzed through T-test.



### The research results clearly showed that:

In the ideas and methods for reducing stress in patients who had undergone surgery according to the present medical principles, it was found that the visit and evaluation of patients before undertaking surgery where anesthesia can be given become the important treatment: 1. the bodily and mental evaluation of any patient before surgery should be made by means of asking and finding the history of physical check-up and thereby admitting to the operative room, 2. the preparation of a patient before surgery should be done in order to smoothen more operation and safety through offering certain information to a patient and relatives whereby any doubt about the process could be got rid of, 3. a patient's physical readiness should be prepared for operation through examining the states of a patient and if chronic diseases were found, then the specialized doctors should be consulted with, 4. food and water should not be given before surgery in order to prevent choking discarded food, 5. medicine should be made ready with operation, medicine for reducing stress, painkiller, for instance, and 6. before undertaking surgery the incurrent disease must be cured.

**Keyword;** Practice; Stress; Patients undergoing surgery

### บทนำ

ในทางการแพทย์การผ่าตัดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการรักษาโรคและวินิจฉัยโรคซึ่งเป็นขั้นตอนที่ส่งผลต่อผู้ป่วยได้มากทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิตที่มีผลทำให้ผู้ป่วยเกิดความเครียดและวิตกกังวลโดยเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่จะมีความเครียดวิตกกังวลก่อนผ่าตัดมากถึงร้อยละ 60 – 80 โดยผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัดไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัดเล็กหรือผ่าตัดใหญ่ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัดแบบฉุกเฉินหรือการผ่าตัดที่ผู้ป่วยทราบล่วงหน้ามาก่อนก็ตามก็มักจะเกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งจะส่งผลต่อปริมาณยาที่ใช้ในการระงับความรู้สึกขณะผ่าตัด และสิ่งแรกที่ผู้ป่วยนึกถึงคือความเจ็บปวด การทำผ่าตัดหรือทำหัตถการใด ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต้องให้การระงับความรู้สึก การดูแลผู้ป่วยทางวิสัญญีเป็นการให้ยาระงับความรู้สึกเจ็บปวด และความไม่สุขสบายระหว่างการผ่าตัดเพื่อที่จะให้ผู้ป่วยไม่เจ็บขณะได้รับการผ่าตัด การให้ยาระงับความรู้สึกมีหลายวิธี ได้แก่ การให้ยาระงับความรู้สึกแบบทั่วตัว การให้ยาระงับความรู้สึกเฉพาะส่วน การให้ยาระงับความรู้สึกเฉพาะที่ การให้ยาสงบประสาท และการเผ่าะวังสัญญาณชีพผู้ป่วยเพียงอย่างเดียวอย่างใกล้ชิด และต่อเนื่องซึ่งงานบริการวิสัญญีในปัจจุบันประกอบด้วย การดูแลผู้ป่วยก่อนผ่าตัด การระงับความรู้สึกขณะผ่าตัดโดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ป่วยปลอดภัย ปราศจากความเจ็บปวด และจำเหตุการณ์ขณะทำผ่าตัดไม่ได้โดยทีมวิสัญญีต้องรักษาการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายให้ใกล้เคียงกับภาวะปกติให้มากที่สุด และรักษาสมดุลระหว่างความเครียด (Stress) จากหัตถการต่าง ๆ และการตอบสนองของร่างกายทั้งทาง



หัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท และประสาทอัตโนมัติตลอดจนปรับเปลี่ยนระดับความลึกของการหลับให้เหมาะสมสำหรับระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการผ่าตัดเพื่อให้การผ่าตัดดำเนินไปด้วยความราบรื่น และผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย

ทั้งนี้ ในกรณีที่การผ่าตัดไม่รับด่วน ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดหรือทำหัตถการใดๆ โดยแพทย์ผู้ทำผ่าตัดจะนัดผู้ป่วยมานอนโรงพยาบาลก่อนอย่างน้อย 1 วัน เพื่อเตรียมผู้ป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดสามารถช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือช่วยให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ แต่การผ่าตัดเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตประจำวันของผู้ป่วย แม้ในรายที่เคยได้รับการผ่าตัดมาแล้วก็ตาม ความเครียดกังวลเกิดจากความกลัวการผ่าตัด กลัวล้มไม่สนิทขณะผ่าตัด กลัวการดมยาสลบ กลัวว่าการได้รับยาสลบจะไม่ฟื้นขึ้นมาอีก

เมื่อผู้ป่วยเข้าห้องผ่าตัดก็ยังมีรู้สึกวิตกกังวล เพราะภายในห้องผ่าตัดต้องพบเจอกับสภาพแวดล้อมใหม่ เครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ และทีมผ่าตัดซึ่งไม่คุ้นหน้ากันมาก่อน รวมถึงขั้นตอนวิธีการของการผ่าตัดรวมไปถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการรักษา ทั้งหมดนี้ทำให้ผู้ป่วยเกิดความไม่มั่นใจ ดังนั้นวิสัญญีพยาบาลจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลให้ผู้ป่วยลดความเครียดวิตกกังวล และเตรียมตัวเพื่อเข้ารับการรักษาดูแลด้วยการผ่าตัดได้อย่างมั่นใจเพื่อที่จะได้ปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดได้อย่างถูกต้องเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนหรือภาวะไม่พึงประสงค์

การประเมิน และเตรียมความพร้อมของผู้ป่วยก่อนการผ่าตัดเป็นสิ่งสำคัญ การเตรียมความพร้อมที่ดีจะทำให้การผ่าตัด และการระงับความรู้สึกดำเนินไปด้วยความราบรื่นปลอดภัย ลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะผ่าตัด และหลังผ่าตัดโดยการประเมิน และเตรียมความพร้อมก่อนผ่าตัดให้มีประสิทธิภาพ เริ่มตั้งแต่การให้ข้อมูลเรื่องการเตรียมตัวก่อนผ่าตัด รายละเอียดของการผ่าตัด และการระงับความรู้สึก รวมถึงขั้นตอนการดูแลหลังผ่าตัด เพื่อให้ผู้ป่วยมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นจากการผ่าตัด ก่อนผ่าตัดผู้ป่วยมักมีความเครียด และวิตกกังวลเกี่ยวกับการผ่าตัด แพทย์จึงมักให้ยาที่มีฤทธิ์ลดความเครียด วิตกกังวล ช่วยทำให้สงบประสาท และจำเหตุการณ์ไม่ได้ รับประทานในคืนก่อนทำผ่าตัดเพื่อให้ผู้ป่วยพักผ่อน และเช้าวันผ่าตัดให้ยาอีกครั้งก่อนส่งผู้ป่วยมาห้องผ่าตัด นอกจากนี้การให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้น จะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการลดความเครียด วิตกกังวล ได้ดีกว่าการให้ยาคลายเครียดวิตกกังวลแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งความเจ็บป่วยเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดการณ์ล่วงหน้ามาก่อนจึงส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการตอบสนองต่อภาวะเจ็บป่วยของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน บางคนต้องใช้เวลาปรับตัวอยู่นาน จนเกิดความรู้สึกท้อแท้ได้ ภาวะเจ็บป่วยบางอย่างต้องรักษา หรือบรรเทาอาการด้วยการผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดเป็นสาเหตุของความเครียด และความวิตกกังวลทำให้ความสามารถในการควบคุมสติลดลง และยังส่งผลกระทบต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยาด้วยพุทธวิธีการบำบัดโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีทั้งการบำบัดโรคทางกาย และโรคทางใจในส่วนการบำบัดโรคทางกายของพระพุทธองค์มีวิธีการคล้ายคลึงกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังเช่นเมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาต และพุทธบัญญัติหลายประการที่เกี่ยวกับด้านการรักษาพยาบาล ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร

การอนุญาตให้มีผู้รักษาพยาบาล การเสด็จเยี่ยมไข้และการพยาบาลไข้ด้วยพระองค์เอง การบัญญัติคุณธรรมของพยาบาล และคุณธรรมของคนไข้ที่ดี และไม่ดี สำหรับพุทธวิธีบำบัดโรคทางใจที่



พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดโรคให้กับหมู่สงฆ์และคฤหัสถ์ในสมัยนั้นคือ “ธรรมโอสถ” การแสดงธรรมสามารถบำบัดโรคได้ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ เช่น ครั้งหนึ่งพระมหากัสสปะอาพาธพระพุทธองค์เสด็จมาเยี่ยม และทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ 7 ประการ เมื่อทรงแสดงจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธนั้นและเมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงอาพาธ ทรงโปรดให้พระมหาจุนทะแสดงโพชฌงค์ 7 ประการ เมื่อแสดงจบ ทรงสรรเสริญโพชฌงค์ 7 ก็ทรงหายจากอาการประชวรจึงกล่าวได้ว่าโพชฌงค์ 7 เป็นองค์ธรรมที่ทำให้หายป่วย โพชฌงค์มีผลต่อการรักษาสุขภาพโดยผ่านการกระทำพิธีกรรม คือการสวดมนต์มีเหตุผลสนับสนุนได้ว่า มนุษย์เกือบทุกยุคทุกสมัยมีการท่องคาถาสวดมนต์ประกอบพิธีกรรมต่างๆ อาศัยภาษาและเสียงในการสวดมนต์ การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเป็นภาษาบาลี ซึ่งมีความเก่าแก่หลายพันปี โดยอาศัยการเปล่งเสียงเป็นภาษาพูดแบบมุขปาฐะ ดร.ริชาร์ด เฮอร์เบอร์ (Richard Gerber) กล่าวในเรื่อง Vibration Medicine ถึงพลังสันติที่มนุษย์ได้จากการสวดมนต์และกล่าวว่าเป็นยารักษาโรคได้ เมื่อโรคส่งผลต่อร่างกายในส่วนใด ๆ หากได้รับพลังสันติจะสามารถเยียวยาต่ออวัยวะนั้น ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของไทย เบญญาภา กุลศิริไชย ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก" โดยใช้บทสวดโพชฌงค์ปริตรที่ได้ชื่อว่าเป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยหายจากโรคทางกายและใจได้นั้นก่อให้เกิดกระบวนการซับลิมีนอล แอสเสจ (Subliminal Messages) ที่เป็นการส่งข้อมูลต่างๆ เข้าจิตได้สำนึกโดยที่จิตไม่สามารถต้านทานได้ ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล ได้ฟังบทสวดโพชฌงค์ปริตรเป็นประจำทำให้สภาวะทางจิตผ่อนคลาย เป็นมิตร ร่าเริง มีจิตใจเข้มแข็ง มีสมาธิเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงมักใช้การสวดมนต์เพื่อช่วยบำบัดโรคทางใจ

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำธรรมปฏิบัติมาใช้เพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ซึ่งประกอบด้วย การฟังเสียงสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ในการดูแลผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด เพื่อลดความวิตกกังวลและคลายความเครียดโดยเลือกศึกษาในผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัด โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นทางเลือกให้ผู้ป่วยสามารถรู้วิธีที่จะเผชิญความกังวลและความเครียดก่อนเข้ารับการผ่าตัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการ การลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการ การลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ตามหลักพระพุทธศาสนา
3. นำเสนอผลการทดลองใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two-Group Pre-Test Post-Test Design) โดยผู้วิจัยนำรูปแบบของธรรมปฏิบัติ ได้แก่



การฟังเสียงสวดมนต์ โดยมีหนังสือบทสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ เสริมการดูแลผู้ป่วยจากแบบแผนปกติ ไปทดลองใช้กับผู้ป่วยก่อนเข้ารับการผ่าตัด ที่หอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เพื่อศึกษาผลของการทดลองใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด

### 1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ที่แพทยันต์มานอนโรงพยาบาล ก่อนทำผ่าตัด 1 วัน ดูแลผู้ป่วย 1 วันก่อนผ่าตัด ที่หอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

### 2. กลุ่มตัวอย่าง (ประชากรกลุ่มเป้าหมาย)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ที่แพทยันต์มานอนโรงพยาบาล ก่อนทำผ่าตัด 1 วัน ดูแลผู้ป่วย 1 วันก่อนผ่าตัด ที่หอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 50 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มที่มีขนาดเท่ากัน ได้แก่ กลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน

### 3. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการคำนวณ Power analysis โดยกำหนดค่าอำนาจในการทดสอบ (Power of test) เท่ากับ .90 และขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 1 เพื่อลดการเกิด Type I และ Type II error กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตาราง Statistical Power Table ของ Cohen(Cohen, J., 1988)

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 22 คนต่อกลุ่ม จึงใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน ซึ่งขนาดอิทธิพล 1.0 ( $\geq .80$ ) เป็นค่าธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่มีผลระดับมาก โดยเกณฑ์ในการคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria) การวิจัยครั้งนี้กำหนดการคัดกลุ่มตัวอย่างออก คือ ในระหว่างการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีภาวะแทรกซ้อนที่ต้องเข้าหออภิบาลผู้ป่วยหนัก ส่งผลกระทบต่อการฟังเสียงสวดมนต์ และการปฏิบัติสมาธิ โดยไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมตามกำหนดได้

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาการใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ศึกษาในผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัด หอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลขณะเผชิญหลังร่วมโครงการของผู้ป่วยกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าธรรมปฏิบัติสามารถลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด และนำมาใช้เสริมการดูแลผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน

จากผลการศึกษาที่กล่าวมานี้ นับว่าเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ คือธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่ประกอบด้วยการฟังเสียงสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ที่แพทย์นัดมานอนโรงพยาบาล ก่อนทำผ่าตัด 1 วัน ที่หอผู้ป่วยศัลยกรรมโรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 50 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มที่มีขนาดเท่ากัน กลุ่มตัวอย่างที่ได้ทดลองใช้ธรรมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด (กลุ่มทดลอง 25 คน) ตลอดการทดลองไม่มีกลุ่มตัวอย่างออกจากการทดลอง และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการดูแลตามแบบแผนปกติ (กลุ่มควบคุม) 25 คน ตลอดการทดลองไม่มีกลุ่มตัวอย่างออกจากการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 60) มีอายุเฉลี่ยมากกว่า 51 ปี (ร้อยละ 50) สถานภาพสมรส (ร้อยละ 56) ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 40) การศึกษาจบระดับมัธยมศึกษามากที่สุด (ร้อยละ 40)

โดยผลการศึกษา พบว่า ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการฟังเสียงบทสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ทำให้ลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด โดยวัดประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษสามารถอธิบายเกี่ยวกับการสวดมนต์ได้ว่า การสวดมนต์หรือฟังเสียงสวดมนต์ทางพระพุทธศาสนา ท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจาโร) กล่าวว่า พระพุทธเจ้าหรือของสาวกของพระพุทธเจ้านิยมสวดมนต์เรียกว่า "พระพุทฺธมนต์" ในขณะที่สวดมนต์ หรือ การเจริญพระพุทธมนต์ เพื่อความเจริญแก่ตนบ้าง เพื่อความเจริญแก่ผู้อื่นบ้าง

โดยการสวดมนต์ในลักษณะนี้ จึงถือว่าการสวดมนต์หรือสวดพระธรรมเพื่อรักษาพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง นอกจากนั้นแล้วจะพบตามคำกล่าวในวินัยปิฎกขุณฺโฑที่ว่า “การสวดมนต์อีกประเภทหนึ่งที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาคือการสวดพระปริตรเพื่อคุ้มครองป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่ง พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้เหล่าภิกษุสามารถที่จะสวดสาธยายพระปริตรเพื่อป้องกันอันตรายได้” และนอกจากนี้ได้มีการกล่าวถึงการสวดมนต์ของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เติร์มชัยศรี ว่าการสวดมนต์เป็นหนึ่งวิธีการปฏิบัติสมาธิ แต่เป็นการปฏิบัติสมาธิด้วยการใช้เสียง เวลาสวดจะทำให้เกิดเสียงแผ่ว ๆ ไปกระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณให้เกิดผลของการผลิตสาร เคมี ผลิตสารไฟฟ้า รวมทั้งสารสื่อประสาทและโปรตีนบางตัวเพื่อทำให้เกิดการปรับสมดุลร่างกาย เพราะฉะนั้นส่วนสะท้อนได้ดีก็สามารถควบคุมร่างกายที่มีความบกพร่องสามารถดูแลคนที่มีสุขภาพจิต เช่น คนที่มีความกังวลใจ นอนไม่หลับ ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ ได้น้อมนำบทสวดโอสภปริตร (สัณฺฑิตวา) เพื่อรักษาโรค ให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดได้ฟังเสียงสวดมนต์ ผลการศึกษพบว่า ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดลดความเครียดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปานวาด มากนวล(ปานวาด มากนวล, 2557) ได้ศึกษาคาถาและพิธีกรรมในการรักษาโรคของหมอพื้นบ้าน ที่จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า มีการนำพระคาถามาใช้ในการรักษาโรค 20 คาถา มีการตัดคาถาจากบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา ที่มีลักษณะเด่นเป็นคาถาที่ตัดมาจากบทพระปริตร ได้แก่ “สัณฺฑิตวา” เชื่อว่าบทสวดนี้เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ เมื่อนำมาสวดจะทำให้เกิดความเป็นมงคล มาใช้เป็นคาถารักษาโรค แสดงถึงวิถีคิดของชาวบ้านที่เปรียบพิธีกรรมรักษาโรคของหมอพื้นบ้านช่วยปิดเป่าโรคภัยไข้เจ็บ

กล่าวโดยสรุป คือ การสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ช่วยให้เกิดการสำรวมกาย วาจา ซึ่งจัดเป็นศีลสมาธิและทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายอยู่กับบทสวดอย่างเป็นสมาธิแก่ผู้ป่วย การสวดมนต์เป็นการบำบัดโรคให้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผล



การวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบัน พบว่า การไหว้พระ สวดมนต์ มีผลทำให้สุขภาพดี และยังรักษาโรคได้ด้วย

### องค์ความรู้วิจัย

การใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ธรรมปฏิบัติ ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยจัดทำหนังสือบทสวดมนต์ ประกอบด้วยฟังเสียงสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ บทสวดบูชาพระพุทธเจ้า บทนมัสการเสริญพระพุทธเจ้า บทสวดโอสถปริตร และบทแผ่เมตตา จัดทำสื่อบันทึกเสียงแบบใช้หูฟังเพื่อใช้ฟังเสียงสวดมนต์ใช้เวลา 5 นาที และอธิบายการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามใช้เวลา 20 นาที และแผ่เมตตา โดยให้ฟังเสียงระฆังบอกเวลาได้สมการดังนี้

$$C + A = SR$$

C หมายถึง Chanting การสวดมนต์

A หมายถึง Ānāpānasati การทำสมาธิแบบอานาปานสติ

SR หมายถึง Stress Reduction การลดความเครียด (ความวิตกกังวล  
ขณะเผชิญ)

C (Chanting) การสวดมนต์ เพื่อรำลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ที่เรียก พุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ และบทสวดมนต์ยังเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันอันตราย โรคภัย จึงให้ผู้ป่วยฟังเสียงสวดมนต์ในวันก่อนผ่าตัด การเปล่งเสียงสวดมนต์ให้เกิดการสั่นสะเทือน สามารถดูแลคนที่มีความสุขจิต เช่น คนที่มีความกังวลใจ นอนไม่หลับ ทำให้เกิดความสงบได้ เพราะขณะที่สวดนั้น ผู้สวดต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ มีสติ จิตในขณะนั้นย่อมรวมตัว ดับความฟุ้งซ่านลง เกิดเป็นสมาธิได้เป็นอย่างดี ทำให้ลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด

A (การทำสมาธิอานาปานสติ) เพื่อให้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก โดยกำหนดความระลึกรู้ที่ปลายจมูก กลางอก หรือที่ท้อง ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เมื่อผู้ป่วยทำสมาธิแบบอานาปานสติ ที่เป็นวิธีการฝึกจิตที่เหมาะสมกับทุกคน ยังเป็นวิธีที่ปลอดภัย เพราะเป็นการฝึกจิตที่ประณีต ไม่สร้างความกลัวความตื่นเต้นหรือความวิตกกังวลใด ๆ ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหลุดจากความกลัวกลุ่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข การทำสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้จิตมีพลังนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และยังเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ ได้มีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาคนที่มีความเครียด จึงทำให้ลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด

SR (Stress Reduction) ผู้ป่วยลดความเครียดและวิตกกังวล ได้ด้วยการฟังเสียงสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

- ใช้แบบสอบถามประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญของสปิลเบอร์เกอร์

- เปิดเสียงสวดมนต์ และเสียงสัญญาณการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามที่หอผู้ป่วยศัลยกรรม



- ให้ผู้ป่วยฟังเสียงสวดมนต์ 5 นาที ต่อด้วยเสียงสัญญาณการทำสมาธิแบบ อานาปานสติ และระฆังเตือนเมื่อครบกำหนด เป็นเวลา 20 นาที รวมยาว 25 นาที

- มอบเอกสารคู่มือบทสวดมนต์รักษาโรคให้กับผู้ป่วย ประกอบด้วยบทสวดบูชาพระพุทธเจ้า, บทกราบพระรัตนตรัย, บทนมัสการพระพุทธเจ้า, บทไตรสรณคมน์, บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย, บทโอสถปริตร (สัณทักขะ), บทแผ่เมตตาให้ตนเอง และบทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

- ใช้แบบสอบถามประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ ประเมินหลังจากฟังเสียงสวดมนต์ ร่วมกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้ป่วยมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. จัดประชุมภายในหน่วยงานถึงวิธีใช้การสวดมนต์และการเจริญอานาปานสติมาให้บุคลากร มีการทำธรรมปฏิบัติทุกเช้าก่อนปฏิบัติงาน

2. จัดประชุมภายในโรงพยาบาลถึงการใช้การสวดมนต์และการเจริญอานาปานสตินำเสนอให้ผู้บริหาร และบุคลากรทั้งหมด ได้ฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่มาฝึกงาน
2. ผลของการใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด
3. ผลของการใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยในคลินิกความดันโลหิตสูง
4. ผลของการใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในพยาบาลประจำการ
5. ผลของการใช้ธรรมปฏิบัติเพื่อลดความเครียดของบุคลากรในองค์กร

### บรรณานุกรม

เบญญาภา กุลศิริไชย, "การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับบทสวดโพชฌังคปริตรเข้าจิตได้ สำนึก", วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2556): 138-149.

บุศรา ศิริวันสาธิต, พิชยา ไหวทยะวิญญู และปฏิภาณ ตุ่มทอง, Anesthesia and Perioperative care, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด, 2560, หน้า 1.

ปานวาด มากนวล, "คาถาและพิธีกรรมในการรักษาโรคของหมอพื้นบ้าน: บทวิเคราะห์และมุมมองในเชิงคติชนวิทยา", วารสารมนุษยศาสตร์, ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2557): 90-123.

พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจารีเถระ), ตำนานสวดมนต์, (พระนคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, 2502), หน้า 1-2.



- มิ่งขวัญ วงษ์ยิ่งสิน, การประเมินและเตรียมความพร้อมก่อนการผ่าตัด, อ้างใน บุศรา ศิริวันสาธิต, พิชยา ไททยะวิญญู และปฎิภาณ ตุ่มทอง, *Anesthesia and Perioperative care*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด, 2560, หน้า .17 17
- สุปานิ เสนาดีสัย และวรรณภา ประไพพานิช (บรรณาธิการ), *การพยาบาลพื้นฐานแนวคิดและการปฏิบัติ*, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุดทอง จำกัด, 2551), หน้า 677 – 699.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, “สวตมณฑ์: ธรรมะวิทยาศาสตร์แห่งการบำบัดและเยียวยา”, *วารสารโพธิยา* ลัย, ปีที่ 17 ฉบับที่ 60 (กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2564): 75-82.
- Cohen, J., *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, 2<sup>nd</sup> ed. (United States of America Lawrence Erlbaum Associates, 1988), p.54.
- Valenzuela-Millan J, Barrera-Serrano JR, Ornelas Aguirre JM. Anxiety in preoperative anesthetic procedures. *Cir* 2010; 78:147-151, อ้างใน เพ็ชรรัตน์ อธิยาศัยงาม, ชื่นฤทัย ยี่เขียน, “ความรู้ ความวิตกกังวล และความคิดเห็นก่อนการระงับความรู้สึกเพื่อทำผ่าตัดของผู้ป่วยที่ดูสื่อสถานีโทรทัศน์ วิสัณฐ์”, *วิสัณฐ์สาร*, ปีที่ 41 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2558): 93.