

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้า เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ที่ทำให้รู้สึก ไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ใจคอหดหู่ เศร้าหมอง อารมณ์หงุดหงิด ถ้าวและวิตกกังวล ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลง ท้อแท้ เบื่อหน่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง โดดเดี่ยวขาดที่พึ่ง รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ภาวะซึมเศร้า เกิดจากหลายสาเหตุเช่นความผิดหวัง ความสูญเสีย ความเครียดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตหรือจากการเปลี่ยนวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงมากและรุนแรง เช่นในวัยรุ่น หรือในวัยชราเป็นต้น ในบรรดาสาเหตุของภาวะซึมเศร้านั้นการเปลี่ยนวัยนับเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญจากลักษณะทางสรีระภาพของสตรีทำให้การเปลี่ยนวัยเข้าสู่วัยทอง มีภาวะซึมเศร้าปรากฏบ่อย และชัดเจน สตรีวัยทองเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สภาพอารมณ์มีความเครียดทางจิตใจสูงเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจากวัยเจริญพันธุ์ไปสู่วัยที่ไม่สามารถเจริญพันธุ์ได้ การดูแลสตรีวัยทองที่เหมาะสม จะช่วยให้สตรีวัยนี้ปรับอารมณ์ของตนลดภาวะซึมเศร้าได้และสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นจนองค์การอนามัยโลก คาดหมายว่าในปี ค.ศ. 2020 ภาวะซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับสองรองจากโรคหัวใจขาดเลือด (วีระ ชูรุจิพร, 2543, หน้า 177) และจากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้มีการแข่งขันสูงขึ้น ก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาทางสังคมมากมาย ส่งผลต่อสถาบันครอบครัวทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในอัตราที่ค่อนข้างสูง (อุมาพร ตรังคสมบัติ และคูตติ ลิขนะพิชิตกุล, 2539, หน้า 3) สตรีวัยหมดประจำเดือนหรือที่เรียกว่าวัยทองนั้นเป็นวัยที่เริ่มสิ้นสุดการเจริญพันธุ์และเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงทั้งด้านโครงสร้างและหน้าที่อย่างเห็นได้ชัด ได้แก่ การทำงานของต่อมไร้ท่อของระบบสืบพันธุ์ ผลิตภัณฑ์โพรเจสเตอโรนลดลง ความสวยงามลดน้อยลงและมีอาการทางระบบประสาท เช่น ปัสสาวะลำบากและบ่อยมีการอักเสบของต่อมปัสสาวะความเสื่อมต่าง ๆ ซึ่งสร้างความทุกข์ให้แก่สตรีในวัยนี้เป็นอย่างมาก (เกษม คันติผลาชีวะ, 2539, หน้า 26) อาการร่วมที่เกิดขึ้น ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ผงังช่องคลอดแห้งและรู้สึกเจ็บเมื่อมีเพศสัมพันธ์ อาการนี้แม้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยตรง แต่ถ้าเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจะมีผลต่อการดำเนินชีวิต

และสัมพันธภาพของชีวิตสมรสได้ นอกจากนั้นช่วงวัยนี้ยังเป็นช่วงที่สมาชิกในครอบครัวเริ่มแยกตัวออกไปเพื่อสร้างครอบครัวใหม่ จึงเป็นวัยที่ล่อแหลมต่อการมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นภาวะที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพกาย อารมณ์และแนวคิด ปัญหาภาวะซึมเศร้า บางครั้งอาจมีการซ่อนเร้น ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ บางครั้งคนที่มองว่าเข้มแข็งก็อาจเป็นคนที่ภาวะซึมเศร้าได้เช่นกันและมักพบว่าอาการเหล่านี้จะเกิดได้ง่ายกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีความเครียดในจิตใจสูง และเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ หดหู่ เศร้าหมอง เหงา อ้างว้าง กระทั่งกระทบกระเทือนใจง่าย สภาพอารมณ์ของสตรีวัยทองเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของช่วงชีวิตที่เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงจากวัยเจริญพันธุ์ไปสู่วัยที่ไม่สามารถเจริญพันธุ์ได้ (กอบจิตต์ ลิ้มปพยอม และคณะ, ม.ป.ป., หน้า 1) ตามแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสุขภาพดีถ้วนหน้า เน้นการแก้ปัญหาโรคที่มีอัตราป่วย การส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนา เพื่อแก้ไขปัญหาสาธารณสุขและการแพทย์โดยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีหน้าที่ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ให้ประชาชนมีสุขภาพดี ได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยตั้งแต่การติดตามวิทยาการที่ทันสมัย รวมทั้งมีการศึกษาวิทยาการต่าง ๆ เพื่อประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ทันกับการแก้ไขปัญหของกลุ่มประชากรของสตรีวัยทองที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพอันเนื่องจากการถดถอยทางสุขภาพโดยธรรมชาติ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีการหนึ่งที่จะลดภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทองได้ เพราะการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ลดภาวะเครียดในจิตใจ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีจิตใจสงบเยือกเย็น อ่อนโยน มีความอดทน ทำให้เกิดปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ และสามารถฝึกปฏิบัติได้ง่าย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาดำเนินการให้ความช่วยเหลือกับกลุ่มสตรีวัยทองที่มีภาวะซึมเศร้าให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเป็นสุข รู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ถูกวิธีซึ่งจะช่วยลดปัญหาด้านสาธารณสุขของสังคมและประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติลดภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทองในคลินิกวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสารสนเทศ แก่หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสตรีวัยทอง ในด้านการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสตรีวัยทอง นำไปประยุกต์ใช้ในการลดภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง ซึ่งจะส่งผลให้สตรีวัยทองสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

## สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามั้ต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามั้ต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามั้ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามั้ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามั้ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากร เป็นสตรีวัยทองที่มารับบริการในโรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2548 โดยมีภาวะซึมเศร้าซึ่งได้จากการทำแบบวัดภาวะซึมเศร้ามั้ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งหมด 12 คน จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
  - 2.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่
    - 2.1.1 วิธีการทดลอง
      - 2.1.1.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

### 2.1.1.2 วิธีปฏิบัติที่ได้รับจากโรงพยาบาลชลบุรี

#### 2.1.2 ระยะเวลาการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ

##### 2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

##### 2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

##### 2.1.2.3 ระยะติดตามผล

#### 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่ง จับอยู่ที่อารมณ์เดียว ความมีสติ ตั้งใจมั่น ไม่ฟุ้งซ่านมีแต่ความสงบ

2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือ วิธีการอบรมจิตรูปแบบหนึ่งของศาสนาพุทธ โดยกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก หรือการระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า – ออก สำหรับการฝึกสมาธิในการวิจัยครั้งนี้ใช้คำว่า “พุท” และ “โธ” เป็นสิ่งกำหนดลมหายใจ โดยหายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ” โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1 สวดมนต์ภาวนาบูชาพระศรีรัตนตรัยและแผ่เมตตา

2.2 ใช้ท่านั่งตามความเหมาะสมที่จะนั่งได้นาน ๆ สำหรับการฝึกครั้งนี้จะนั่งบนเก้าอี้ตัวตั้งตรง หลังไม่พึ่งสิ่งใด ๆ ซึ่งเหมาะกับสตรีวัยทองที่ฝึกใหม่

2.3 ควรหลับตาเพื่อตัดบ่อเกิดของความนึกคิดไปตามสิ่งที่ตามองเห็น

2.4 กำหนดลมหายใจ เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อจะกำหนดลมหายใจเข้า – ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจเข้า – ออกตามสบาย อย่าบังคับลมหายใจ ปล่อยให้เข้า – ออกตามธรรมชาติ ทำใจให้สบาย เข้าก็ให้รู้ว่าเข้า ออกก็ให้รู้ว่าออก ยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น อย่าเกร็งตัว หายใจเข้าพร้อมกับภาวนาว่า “พุท” หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า “โธ” ใช้สติ กำหนดให้จิตพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก เพียงอย่างเดียวหากจิตอยู่ที่ลมหายใจ ก็ให้สติรู้ว่าจิตยังอยู่ หากจิตคิดเรื่องอื่นก็ให้สติรู้ว่าคิดเรื่องอะไร แล้วให้สตินำจิตมาอยู่ที่ ลมหายใจเท่านั้น หากทำได้สติก็รู้ว่าทำได้ ทำไม่ได้ ก็ให้สติรู้ว่าทำไม่ได้

2.5 ออกจากสมาธิ ค่อย ๆ ละการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกกระจายความรู้สึกไปทั่วลำตัวค่อย ๆ ลืมตา แล้วจึงเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติ

การทำสมาธินี้เพื่อให้ผู้ฝึกมีสติสัมปชัญญะ อยู่กับปัจจุบัน รับรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาด้วยความเป็นผู้มีสติ

3. วิธีปกติ หมายถึง กลุ่มสตรีวัยทองที่ได้รับคำแนะนำและกิจกรรมจากเจ้าหน้าที่คลินิกวัยทอง ของโรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี

4. ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ความรู้สึกไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ใจคอหดหู่ เศร้าหมอง อารมณ์หงุดหงิด ก้าวและวิตกกังวล กระวนกระวายกระสับกระส่าย ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลง มีความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย อยากร้องไห้บ่อย ๆ รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง รู้สึกตนเอง ไม่มีคุณค่า ขาดความมั่นใจในตนเอง นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ

5. สตรีวัยทอง หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการที่คลินิกวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี นับถือศาสนาพุทธ ประจำเดือนขาดหายไปประมาณ 1 – 5 ปี แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นสตรีวัยทอง และได้รับการรักษาโดยฮอร์โมนทดแทน ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สนับสนุนให้เข้าร่วมการวิจัย