

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่มารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยใช้ทฤษฎีกาย- จิตสัมพันธ์ (mind – body connections Theory) ของ Well Federman (1995) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยสูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่รับการรักษาในโรงพยาบาล จำนวน 27 คน กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกบริหารการหายใจแบบเป่าปากเพียงอย่างเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 1) โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการทดสอบความตรงตามเนื้อหา .86 และ 2) เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามถึงสัมพันธระดับความเครียดซึ่งผ่านการทดสอบความตรงตามเนื้อหา .86 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบเชิงสถิติด้วยการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเครียดของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเครียดของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการหายใจแบบเป่าปากเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4977589036 : MAJOR GERONTOLOGICAL NURSING

KEYWORDS : THE ANAPANASATI PROGRAM / PURSED LIP / LEVEL OF STRESS/
CHRONIC OBSTRUCTION PULMONARY DISEASE IN ELDERLY

PATCHARI SAENGARUN: THE EFFECT OF ANAPANASATI AND PURSED
LIP BREATHING ON LEVEL OF STRESS OF HOSPITALIZED ELDERLY
WITH CHRONIC OBSTRUCTION PULMONARY DISEASE. THESIS
ADVISOR: ASST. PROF. CAPT. SIRIPHAN SASAT, Ph.D., 120 pp.

The purpose of this experimental research was to examine the effect of anapanasati and pursed lip breathing on level of stress of hospitalized elderly with chronic obstruction pulmonary disease. Mind-body connection Theory (Federman, 1995) was utilized to develop the intervention. The sample consisted of 27 elderly with chronic obstruction pulmonary disease. The first 10 subjects were assigned to an experimental group and the later 27 subjects were assigned to a control group. The experimental group received the anapanasati and pursed lip breathing program and the control group received only pursed lip breathing. The intervention, developed by the researcher, was "the Anapanasati Program" that was tested for content validity index of .86, and 2) Data were collected by using the "level of stress" questionnaire. It demonstrated acceptable reliability with Cronbach's alpha of .70. Data were analyzed using descriptive and t-test statistics.

Major findings were as follows:

1. The mean score of level of stress in the experimental group after receiving anapanasati and pursed lip breathing program was significantly lower than before receiving the program at the level of .05.
2. The mean score of level of stress in the experimental group after receiving the anapanasati and pursed lip breathing program was significantly lower than those who received only pursed lip breathing at the level of .05.