

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าต่อความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เพศหญิงที่มีความวิตกกังวลคัดเลือกรูปแบบ เฉพาะเจาะจง จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 13 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึก สมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าทำการทดลองเป็น ระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความวิตก กังวลแบบสถานการณ์ (State Anxiety) ของสปิลเบอร์เกอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของแอล เอสดี (LSD) และเปรียบเทียบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ฝึกการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดัน โลหิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตหลังการทดลอง 10 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 10 สัปดาห์กับหลังการ ทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 5 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างภายในกลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าหลังการทดลอง 5 สัปดาห์กับก่อนการทดลองของความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยสรุปว่าการทำสมาธิแบบอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลลดลงได้

The purposes of this study were to study and compare the anxiety management between anapanasati meditation and progressive muscle relaxation among the elderly. Subjects were 26 females in Ban Bang Khae Social Welfare Development Center for Older Persons by purposive sampling. The subjects were divided into two groups; the experimental group 1 (anapanasati meditation) and the experimental group 2 (progressive muscle relaxation). They participated in training for 30 minutes per day, 3 days in a week for 10 weeks. Data were collected by the State Anxiety Inventory by Spielberger. The data were then analyzed in terms of means, standard deviations, repeated measure ANOVA and multiple comparison by the LSD's method and t-test at the .05 level of significance.

The major results were as follows :

1. After 10 weeks, the experimental group1(anapanasati meditation) and the experimental group 2 (progressive muscle relaxation) were not significantly different in the state anxiety, heart rate and blood pressure at the .05 level.

2. In the experimental group 1 (anapanasati meditation), the state anxiety, heart rate and blood pressure between after 10 week and before the experiment, after 10 week and after 5 week and after 5 week and before experiment were significantly different at the .05 level. But in the experimental group 2 (progressive muscle relaxation) there was no significant difference in the state anxiety after 5 week and before experiment, at the .05 level.

In conclusion, anapanasati meditation and progressive muscle relaxation could be used for anxiety management in the elderly.