

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามการวิจัย	4
1.3 วัตถุประสงค์	5
1.4 สมมติฐานของการวิจัย	5
1.5 ขอบเขตของการวิจัย	5
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น	5
1.7 คำนิยามตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	6
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
1.9 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	7
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
2.1 ไรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	10
2.2 มโนทัศน์ของความวิตกกังวล	13
2.3 มโนทัศน์ของการผ่อนคลาย	21
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	31
3.2 ประชากร	31
3.3 กลุ่มตัวอย่าง	32
3.4 แบบแผนการทดลอง	32
3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
3.6 การหาความเที่ยงของแบบทดสอบความวิตกกังวล	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.7 การฝึกการผ่อนคลาย	36
3.8 การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
3.9 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	39
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	40
4.1 ผลการวิจัย	40
4.2 การอภิปรายผลการวิจัย	45
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	50
5.1 สรุปผลการวิจัย	50
5.2 ข้อเสนอแนะ	51
เอกสารอ้างอิง	52
ภาคผนวก	58
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	59
ภาคผนวก ข คู่มือฝึกการผ่อนคลายโดยวิธีการหายใจแบบลึก	68
ภาคผนวก ค ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกต่อการฝึกการผ่อนคลาย	72
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม	75
ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	82
ประวัติผู้เขียน	84

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	41
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความ วิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิปลายนิ้ว อัตราการหายใจ และความดันโลหิตระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	43
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้วระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการวิเคราะห์ความ แปรปรวนร่วม	45
ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความ วิตกกังวลแบบเทรทระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุมก่อนการทดลอง	78
ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความวิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิปลายนิ้ว อัตราการหายใจ และความดันโลหิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	78
ตารางที่ 4.6 แสดงความดันโลหิตในผู้ป่วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	79
ตารางที่ 4.7 แสดงคะแนนความวิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิปลายนิ้ว อัตราการหายใจ และความดันโลหิต ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกการผ่อนคลายทันที	80

สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ Roy	9
แผนภูมิที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	9