

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental research) มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการปฏิบัติตามแนวेषปฏิบัติผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังต่อคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังโรงพยาบาลร่งขวาง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็น ๒ กลุ่มได้แก่กลุ่มทดลองจำนวน ๒๐ คน กลุ่มควบคุมจำนวน ๒๐ คนเป็นการศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังหลังจากมีการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการปฏิบัติตามแนวेषปฏิบัติผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ดำเนินการวิจัยโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีระดับความรุนแรงของโรคระดับ ๑ และ ๒ ในเขตพื้นที่อำเภอร่งขวางและเข้ารับการรักษที่โรงพยาบาลร่งขวางมีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนจำนวน ๘ สัปดาห์ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับดังนี้คือ

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

๔.๒ การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

๔.๓ การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มทดลองที่มีการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติ กลุ่มควบคุมที่ใช้หลักเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างเดียว

๔.๔ วิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพร่างกายผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

๔.๕ วิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลอง

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตารางที่ ๔.๑แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๔	๗๐	๑๔	๗๐
หญิง	๖	๓๐	๖	๓๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายกลุ่มละ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐ เพศหญิงกลุ่มละ จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒ แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
อายุ	จำนวน	ร้อยละ	อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๕๓	๑	๕	๕๓	๑	๕
๕๔	๑	๕	๕๔	๑	๕
๕๖	๑	๕	๕๖	๑	๕
๕๘	๑	๕	๕๘	๑	๕
๖๐	๑	๕	๖๐	๑	๕
๖๔	๒	๑๐	๖๔	๒	๑๐
๖๕	๔	๒๐	๖๕	๔	๒๐
๖๖	๑	๕	๖๖	๑	๕
๖๗	๑	๕	๖๗	๑	๕
๖๘	๑	๕	๖๘	๑	๕
๗๔	๑	๕	๗๔	๑	๕
๗๕	๑	๕	๗๕	๑	๕
๗๖	๑	๕	๗๖	๑	๕
๗๗	๒	๑๐	๗๗	๒	๑๐
๘๑	๑	๕	๘๑	๑	๕
รวม	๒๐	๑๐๐	รวม	๒๐	๑๐๐
อายุเฉลี่ย($\bar{x}$) ๖๒.๔๕			อายุเฉลี่ย($\bar{x}$) ๖๒.๔๕		

จากตารางที่ ๔.๒ กลุ่มประชากรทั้งสองกลุ่มมีอายุอยู่ในช่วงเดียวกันส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง ๖๐ – ๗๐ ปี ร้อยละ ๕๐ อายุเฉลี่ย ๖๒ ปี

ตารางที่ ๔.๓ แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๔	๒๐	๑	๕
คู่	๑๓	๖๕	๑๘	๙๐
หม้าย	๓	๑๕	๑	๕
หย่า/แยก	๐	๐	๐	๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่ากลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองมีสถานภาพคู่จำนวน ๑๓ คน ร้อยละ ๖๕ สถานภาพโสดจำนวน ๔ คน ร้อยละ ๒๐ หม้ายจำนวน ๓ คน ร้อยละ ๑๕ ส่วนกลุ่มควบคุม สถานภาพคู่จำนวน ๑๘ คน ร้อยละ ๙๐ โสดและหม้ายอย่างละ ๑ คน ร้อยละ ๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เรียน	๕	๒๕	๑	๕
ประถม	๑๓	๖๕	๑๙	๙๕
มัธยม/ปวช.	๐	๐	๐	๐
อนุปริญญา/ปวส.	๐	๐	๐	๐
ปริญญาตรี	๒	๑๐	๐	๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๐	๐	๐	๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน ๑๓ คน ร้อยละ ๖๕ ไม่ได้รับการศึกษา ๕ คน ร้อยละ ๒๕ ระดับปริญญาตรี ๒ คน ร้อยละ ๑๐ กลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน ๑๙ คน ร้อยละ ๙๕ ไม่ได้รับการศึกษา ๑ คน ร้อยละ ๕ ไม่ได้รับการศึกษา ไม่มี

ตารางที่ ๔.๕ วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปจำนวน และร้อยละกลุ่มตัวอย่างตามอาชีพ

อาชีพ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้ทำงาน	๘	๔๐	๘	๔๐
เกษตรกร	๙	๔๕	๑๑	๕๕
รับจ้าง	๐	๐	๑	๕
ค้าขาย	๓	๑๕	๐	๐
รับราชการ	๐	๐	๐	๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่ากลุ่มทดลองมีอาชีพเกษตรกรจำนวน ๙ คน ร้อยละ ๔๕ ไม่ได้ทำงานเนื่องจากเป็นผู้สูงอายุจำนวน ๘ คน ร้อยละ ๔๐ ค้าขายจำนวน ๓ คน ร้อยละ ๑๕ กลุ่มควบคุมมีอาชีพเกษตรกรจำนวน ๑๑ คน ร้อยละ ๕๕ ไม่ได้ทำงานจำนวน ๘ คน ร้อยละ ๔๐ อาชีพรับจ้างจำนวน ๑ คน ร้อยละ ๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความพึงพอใจของรายได้

ความพึงพอใจของรายได้	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่พอใจ	๐	๐	๐	๐
พอใจ	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรายได้เพียงพอร้อยละ ๑๐๐

ตารางที่ ๔.๗ แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผู้ดูแล

ผู้ดูแล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
ดูแลตนเอง	๑	๕	๑	๕
ภรรยา/สามี	๕	๒๕	๕	๒๕
บุตร/หลาน	๑๔	๗๐	๑๔	๗๐
พี่/น้อง	๐	๐	๐	๐
บุคคลอื่น	๐	๐	๐	๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีบุตรหลานดูแลจำนวน ๑๔ คน ร้อยละ ๗๐ สามี/ภรรยาเป็นผู้ดูแลจำนวน ๕ คน ร้อยละ ๒๕ ดูแลตนเอง ๑ คน ร้อยละ ๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการนับถือศาสนา

การนับถือศาสนา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
พุทธ	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐
คริสต์	๐	๐	๐	๐
อิสลาม	๐	๐	๐	๐
อื่นๆ ระบุ	๐	๐	๐	๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนับถือศาสนาพุทธร้อยละ ๑๐๐

๔.๒ การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ตารางที่ ๔.๙ ปัจจัยของโรคแสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแยกตามประวัติการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยสูบ	๔	๒๐	๑	๕
เคยสูบเลิกสูบ	๑๕	๗๕	๑๙	๙๕
ยังสูบบุหรี่	๑	๕	๐	๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๙ เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พบว่ากลุ่มทดลอง มีประวัติเคยสูบบุหรี่จำนวน ๑๕ คนร้อยละ ๗๕ ไม่เคยสูบบุหรี่จำนวน ๔ คน ร้อยละ ๒๐ ยังคงสูบบุหรี่อยู่จำนวน ๑ คน ร้อยละ ๕ กลุ่มควบคุมมีประวัติเคยสูบบุหรี่จำนวน ๑๙ คนร้อยละ ๙๕ และไม่เคยสูบบุหรี่จำนวน ๑ คนร้อยละ ๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๐ ปัจจัยของโรคจำแนกตามจำนวนปีที่สูบบุหรี่จำนวนมวนบุหรี่และระยะเวลาที่เลิกสูบบุหรี่

กลุ่มทดลอง (n= ๑๖)			กลุ่มควบคุม(n=๑๙)		
จำนวนปีที่สูบ	จำนวนมวน	ระยะเวลาที่เลิก	จำนวนปีที่สูบ	จำนวนมวน	ระยะเวลาที่เลิก
๕	๕	มากกว่า ๑๐ ปี	๓๒	๒๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๑๐	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี	๓๐	๗	มากกว่า ๑๐ ปี
๑๐	๖	๖-๑๐ ปี	๒๐	๔	มากกว่า ๑๐ ปี
๑๐	๒๐	มากกว่า ๑๐ ปี	๕๑	๒๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๑๕	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี	๑๕	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๒๐	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี	๓๐	๒๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๒๐	๑๐	๖-๑๐ ปี	๑๐	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๒๔	๑๕	๖-๑๐ ปี	๓๐	๒	มากกว่า ๑๐ ปี
๒๕	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี	๒๐	๓๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๓๐	๓๐	๑-๕ ปี	๑๐	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๓๐	๑๕	น้อยกว่า ๑ ปี	๒๐	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี
๓๐	๗	ยังสูบบุหรี่	๓๓	๑๐	๑-๕ ปี
๓๐	๓	๑-๕ ปี	๒๕	๑๕	๖-๑๐ ปี
๔๐	๓	๑-๕ ปี	๑๐	๕	มากกว่า ๑๐ ปี
๕๐	๖	๖-๑๐ ปี	๓๐	๑๕	มากกว่า ๑๐ ปี
๖๐	๒	๑-๕ ปี	๒๕	๒๐	มากกว่า ๑๐ ปี
-	-	-	๒๐	๒๐	มากกว่า ๑๐ ปี
-	-	-	๑๒	๑๐	มากกว่า ๑๐ ปี
-	-	-	๑๖	๒๐	น้อยกว่า ๑ ปี
($\bar{X}$)๒๕.๕๖	๑๐.๑๒		๒๓.๑๐	๑๓.๕๗	

จากตารางที่ ๔.๑๐ กลุ่มทดลองมีการสูบบุหรี่เฉลี่ย ๒๕.๕๖ ปี ๑๐.๑๒ มวนต่อวัน ระยะเวลาในการเลิกบุหรี่ มากกว่า ๑๐ ปี จำนวน ๗ คน ร้อยละ ๔๓.๗๕ ระยะเวลาการเลิกบุหรี่ ๖-๑๐ ปี จำนวน ๔ คน ร้อยละ ๒๕ และ ๑-๕ ปี จำนวน ๔ คน ร้อยละ ๒๕ กลุ่มควบคุมมีการสูบบุหรี่เฉลี่ย ๒๓.๑๐ ปี ๑๓.๔๗ มวนต่อวัน ระยะเวลาในการเลิกบุหรี่ มากกว่า ๑๐ ปี จำนวน ๑๖ คน ร้อยละ ๘๔.๒๑ ระยะเวลาการเลิกบุหรี่ ๖-๑๐ ปี ๑-๕ ปี จำนวนและน้อยกว่า ๑ อย่างละ ๑ คน ร้อยละ ๕.๒๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๑ ปัจจัยของโรค ร้อยละของผู้ให้คำแนะนำ

ผู้ให้คำแนะนำ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แพทย์	๑๗	๘๕	๑๙	๙๕
พยาบาล	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐
ญาติ	๐		๐	
สื่อต่างๆ	๐		๐	
อื่นๆ	๐			
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่ากลุ่มทดลองและควบคุมได้รับคำแนะนำจากพยาบาลจำนวน ๒๐ คน ร้อยละ ๑๐๐ ทั้งสองกลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับคำแนะนำจากแพทย์ จำนวน ๑๗ คน ร้อยละ ๘๕ กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำจากแพทย์ จำนวน ๑๙ ราย ร้อยละ ๙๕

ตารางที่ ๔.๑๒ ปัจจัยของโรค จำนวนร้อยละของระดับความรุนแรงของโรค

ระดับความรุนแรงของโรค	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับ ๑	๖	๓๐	๖	๓๐
ระดับ ๒	๑๔	๗๐	๑๔	๗๐
รวม	๒๐	๑๐๐	๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๒ ระดับความรุนแรงของโรคทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับเดียวกัน คือระดับ ๒ จำนวน ๑๔ คน ร้อยละ ๗๐ ระดับ ๑ จำนวน ๖ คน ร้อยละ ๓๐

๔.๓ การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มทดลองที่มีการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติ กลุ่มควบคุมที่ใช้หลักเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างเดียว

ตารางที่ ๔.๑๓ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแบบวัดดัชนีคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำแนกตามรายชื่อ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
๑ ท่านรู้สึกว่าคุณแข็งแรงของท่านอยู่ในระดับใด	๗๒.๕๐	๑๑.๔๐	ดี	๗๙.๕๐	๑๐.๕๐	ดี	๗๒.๐๐	๑๐.๗๑	ดี	๗๒.๐๐	๑๐.๕๖	ดี
๒ ท่านคิดว่าท่านเหนื่อยง่ายในระดับใด	๕๙.๐๐	๑๓.๗๓	ปานกลาง	๗๙.๕๐	๖.๘๖	ดี	๗๒.๐๐	๑๐.๕๖	ดี	๖๗.๐๐	๑๑.๑๘	ดี
๓ ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของท่านเป็นอย่างไร	๗๒.๕๐	๗.๘๖	ดี	๘๑.๐๐	๑๑.๖๕	ดีมาก	๗๒.๕๐	๑๐.๒๐	ดี	๗๒.๕๐	๑๐.๒๐	ดี
๔ ความสามารถในการทำงานตามบทบาทหน้าที่ของท่าน เช่น การทำงานบ้านหรืองานประจำในระดับใด	๗๑.๕๐	๘.๑๓	ดี	๘๖.๐๐	๘.๘๓	ดีมาก	๗๓.๐๐	๑๓.๐๒	ดี	๗๓.๐๐	๑๓.๐๒	ดี
๕ ท่านรู้สึกว่าคุณได้นอนหลับเพียงพอกับความต้องการของท่านอยู่ในระดับใด	๘๔.๕๐	๗.๕๙	ดีมาก	๘๗.๐๐	๖.๕๗	ดีมาก	๘๔.๐๐	๙.๔๐	ดีมาก	๘๕.๐๐	๘.๘๙	ดีมาก
๖ ท่านรู้สึกว่าคุณมีความสุขระดับใด	๗๘.๐๐	๖.๑๖	ดี	๙๐.๐๐	๘.๕๘	ดีมาก	๘๑.๔๕	๗.๓๙	ดีมาก	๘๑.๙๕	๖.๙๐	ดีมาก
๗ ท่านรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพดี มีความสุขทางด้านร่างกายจิตใจการได้รับการรักษา,การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ	๗๘.๕๐	๘.๑๓	ดี	๙๐.๐๐	๗.๙๕	ดีมาก	๘๑.๐๐	๗.๑๘	ดีมาก	๘๑.๕๐	๖.๗๑	ดีมาก
๘ ท่านรู้สึกกังวลกลัว หรือเป็นทุกข์กับการเจ็บป่วยของท่านในระดับใด	๗๓.๕๐	๑๑.๓๗	ดี	๙๔.๕	๖.๐๕	ดีมาก	๖๔.๐๐	๒๐.๑๐	ปานกลาง	๗๑.๐๐	๑๓.๓๔	ดี

ตารางที่ ๔.๑๓ ต่อ

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การ แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	การ แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	การ แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	การ แปลผล
๙ ท่านคิดว่าท่าน ปรับตัวได้ดีเพียงใด ต่อการเจ็บป่วยที่ ท่านเป็นอยู่นี้	๖๐.๕๐	๒๖.๐๕	ดี	๘๙.๐๐	๙.๖๘	ดีมาก	๗๕.๐๐	๑๑.๔๗	ดี	๗๕.๐๐	๑๑.๔๗	ดี
๑๐ เมื่อท่านมี อาการไอหรือหายใจ ลำบาก ท่านมีความ กลัวว่าจะอายุสั้นใน ระดับใด	๗๖.๔๐	๑๐.๔๐	ดี	๙๕.๕๐	๖.๐๕	ดีมาก	๗๓.๐๐	๑๓.๘๗	ดี	๗๓.๕๐	๑๓.๘๗	ดี
๑๑. ท่านรู้สึกกลัว การถูกทอดทิ้งจาก คนในครอบครัวและ คนใกล้ชิดในระดับ ใด	๘๖.๐๐	๕.๐๓	ดี มาก	๙๐.๒๕	๕.๕๐	ดีมาก	๘๔.๕๐	๘.๒๖	ดี มาก	๘๔.๕๐	๘.๒๖	ดีมาก
๑๒. ท่านรู้สึกมี ความพึงพอใจใน ชีวิตของท่านใน ระดับใด	๗๓.๐๐	๙.๗๙	ดี	๘๙.๕๐	๗.๕๙	ดีมาก	๗๕.๐๐	๗.๖๑	ดี	๗๕.๐๐	๗.๖๑	ดี
๑๓.ท่านรู้สึกพึง พอใจกับสภาพ ร่างกายที่เป็นอยู่ใน ขณะนี้ของท่านใน ระดับใด	๗๒.๐๐	๗.๖๘	ดี	๙๐.๐๐	๗.๒๕	ดีมาก	๗๕.๐๐	๘.๒๗		๗๕.๐๐	๗.๕๙	ดี
๑๔. ท่านรู้สึกว่า ท่านได้พบปะ สังสรรค์กับเพื่อนใน ระดับใด	๗๑.๐๐	๑๑.๖๕	ดี	๗๘.๕๐	๑๔.๖๑	ดี	๗๘.๕๐	๖.๗๑		๗๙.๕๐	๖.๐๕	ดี
๑๕.ท่านรู้สึกว่าท่าน มีเวลาเป็นส่วนตัว เพียงพอกับความ ต้องการของท่านใน ระดับใด	๗๘.๕๐	๗.๔๕	ดี	๘๒.๕	๑๐.๑๙	ดีมาก	๗๘.๕	๖.๗๑	ดี	๘๑.๐๐	๙.๑๒	ดี
๑๖. ท่านรู้สึกว่า ท่านมีประโยชน์ต่อ ครอบครัวในระดับ ใด	๗๓.๕๐	๑๐.๘๙	ดี	๘๘.๐๐	๙.๕๑	ดีมาก	๗๘.๕Q	๖.๗๑	ดี	๗๘.๐๐	๗๘.๐๐	ดี
๑๗. ท่านรู้สึกว่า ท่านมีประโยชน์ต่อ สังคมในระดับใด	๖๙.๐๐	๑๐.๗๑	ดี	๘๓.๕Q	๙.๓๓	ดีมาก	๗๕.๕๐	๙.๔๕	ดี	๗๕.๕๐	๙.๕๔	ดี
๑๘ ท่านรู้สึกมั่นใจ ในการเข้าสังคมกับ เพื่อนบ้านระดับใด	๗๖.๐๐	๑๐.๔๖	ดี	๙๒.๕๐	๗.๘๖	ดีมาก	๗๗.๕	๘.๕๑	ดี	๗๗.๐๐	๘.๕๑	ดี
๑๙. ท่านคิดว่ารู้สึก ว่าอาการหายใจ ลำบากของท่านเกิด บ่อยอยู่ในระดับใด	๖๒.๐๐	๑๕.๗๖	ดี	๘๓.๕๐	๕.๘๗	ดีมาก	๖๕.๐๐	๑๔.๓๓	ดี	๕๗.๕๐	๑๙.๔๓	ปาน กลาง

ตารางที่ ๔.๑๓ ต่อ

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การ แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การ แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การ แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	การ แปลผล
๒๐.ท่านคิดว่า อาการหายใจ ลำบากของท่าน มีความรุนแรงใน ระดับใด	๖๕.๔๐	๑๑.๔๖	ดี	๗๗.๕๐	๖.๓๙	ดีมาก	๖๒.๕๐	๑๔.๑๐	ดี	๖๗.๕๐	๑๒.๐๙	ดีมาก
๒๑.โดยทั่วไป แล้วท่านมี ความรู้สึกร้อย ในการ รับประทานอาหาร มากน้อย เพียงใด	๗๙	๔.๔๗	ดี	๘๖.๕๐	๙.๓๓	ดีมาก	๘๕.๕๐	๖.๘๖	ดี มาก	๘๕.๕๐	๖.๘๖	ดีมาก
๒๒.ท่านรู้สึก ว่าท่านรับประทาน อาหารได้ เพียงพอต่อความ ต้องการของท่าน ในระดับใด	๘๐.๕๐	๓.๙๕๐	ดี	๙๐.๕๐	๘.๘๗	ดีมาก	๙๐.๕๐	๒.๒๔	ดี มาก	๙๐.๕๐	๒.๒๔	ดีมาก
สรุป	๗๒.๙๑	๕.๙๒	ดี	๘๖.๐๐	๓.๕๖	ดีมาก	๗๖.๑๒	๖.๑๒	ดี	๗๖.๒๒	๖.๓๐	ดี

จากตารางที่ ๔.๑๓ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยพบว่าค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) เท่ากับ ๗๒.๙๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ ๕.๙๒ คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) เท่ากับ ๘๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ ๓.๕๖ คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมากค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยพบว่าค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) เท่ากับ ๗๖.๑๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ ๖.๑๒ คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) เท่ากับ ๗๖.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ ๖.๓๐ คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๔ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแบบวัดดัชนีคุณภาพชีวิตผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำแนกตามรายด้าน ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ความสุขทางด้านร่างกาย	๗๒.๐๐	๑๒.๗๙	ดี	๗๘.๘๐	๑๙.๓๙	ดี	๗๔.๕	๑๑.๖๖	ดี	๗๔.๐๐	๑๒.๑๔	ดี
ความสุขทางด้านจิตใจ	๗๕.๕๐	๑๕.๐๕	ดี	๘๗.๕๘	๑๙.๘๖	ดีมาก	๗๖.๕๗	๑๓.๘๐	ดี	๗๗.๙๐	๑๑.๔๓	ดี
ด้านความคิดคำนึงเกี่ยวกับภาพลักษณ์	๗๓.๖๓	๙.๕๗	ดี	๘๕.๑๒	๑๘.๘๖	ดีมาก	๗๖.๗๕	๗.๔๒	ดี	๗๗.๗๕	๗.๙๕	ดี
ด้านความคิดคำนึงเกี่ยวกับสังคม	๗๐.๑๗	๑๐.๙๐	ดี	๘๘.๐๐	๑๗.๘๕	ดีมาก	๗๗.๑๖	๘.๒๕	ดี	๗๗.๑๖	๘.๒๕	ดี
การตอบสนองด้านการรักษา	๖๓.๗๕	๖๓.๗๑	ดี	๘๐.๕๐	๑๔.๗๑	ดี	๖๓.๗๕	๑๔.๐๘	ดี	๖๒.๕๐	๑๖.๗๕	ดี
ด้านโภชนาการ	๗๙.๗๕	๔.๒๒	ดี	๘๘.๕๐	๑๗.๐๐	ดีมาก	๘๘.๐๐	๕.๖๓	ดีมาก	๘๘.๐๐	๕.๖๓	ดีมาก

จากตารางที่ ๔.๑๔เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตรายด้าน ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนคุณภาพชีวิตของทั้งสองกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ความสุขด้านร่างกายอยู่ในระดับเดียวกันคือระดับดี ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑๒.๗๙ หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗๘.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑๙.๓๙ แตกต่างกันเท่ากับ ๖.๘ คุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับดี

ระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗๔.๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑๑.๖๖ หลังเข้าโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑๒.๑๔ ต่างกัน - ๐.๕ คุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับดี

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗๕.๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑๕.๐๕ หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๘๗.๕๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑๙.๘๖ ค่าเฉลี่ยต่างกันเท่ากับ ๑๒.๐๘ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ก่อนการเข้าทดลองอยู่ในระดับดี หลัง

๔.๔ วิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพร่างกายผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๑๕เปรียบเทียบสมรรถนะร่างกายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ลำดับ	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	6MWT	O ₂	borgscal	6 MWT	O ₂	borgscal	6MWT	O ₂	borgscal	6MWT	O ₂	borgscal
๑	๓๖๕	๙๗	๐.๕	๓๘๐	๙๘	๐.๕	๔๕๒.๘๐	๙๘	๐.๕	๔๓๖	๙๘	๐.๕
๒	๓๔๑	๙๗	๑	๓๖๘	๙๗	๑	๓๒๔.๔๐	๙๘	๐.๕	๓๒๖	๙๘	๐.๕
๓	๓๑๓	๙๘	๐.๕	๔๑๐	๙๘	๐.๕	๓๖๙	๙๘	๑	๓๖๗.๗๐	๙๘	๑
๔	๔๑๓	๙๘	๐.๕	๔๗๘.๔๐	๙๘	๐.๕	๓๕๓.๖๐	๙๖	๒	๓๕๗.๓๐	๙๖	๒
๕	๔๖๙	๙๙	๐.๕	๕๑๔	๙๙	๐.๕	๓๑๓	๙๘	๑	๓๑๔	๙๘	๑
๖	๒๗๐	๙๘	๐.๕	๓๑๗	๙๘	๐.๕	๔๒๕	๙๘	๐.๕	๔๓๕	๙๘	๐.๕
๗	๓๑๒	๙๗	๐.๕	๓๔๔.๒๐	๙๘	๐.๕	๔๘๘.๔๐	๙๘	๐.๕	๕๐๒.๕๐	๙๘	๐.๕
๘	๑๒๔	๙๗	๓	๒๐๑.๗๐	๙๗	๓	๓๔๗	๙๘	๐.๕	๓๑๒	๙๘	๐.๕
๙	๓๖๙	๙๘	๐.๕	๓๗๒.๗๐	๙๘	๐.๕	๓๖๗	๙๘	๑	๓๒๗.๗๐	๙๘	๑
๑๐	๓๗๗	๙๗	๒	๔๒๔	๙๘	๒	๔๒๐	๙๙	๑	๔๒๑	๙๙	๑
๑๑	๔๙๑	๙๗	๑	๕๑๑.๒๐	๙๘	๑	๓๑๒.๑๐	๙๘	๒	๓๔๑.๖๐	๙๘	๑
๑๒	๔๙๐.๖	๙๘	๐.๕	๕๒๕.๕๐	๙๘	๐.๕	๔๐๐.๕๐	๙๘	๑	๔๒๑.๖๐	๙๘	๑
๑๓	๒๗๐.๔๐	๙๖	๒	๓๑๗.๕๐	๙๖	๒	๔๕๕	๙๘	๐.๕	๕๓๔.๓	๙๘	๐.๕
๑๔	๓๑๖.๕๐	๙๘	๑	๓๗๑.๑๐	๙๘	๑	๓๓๘.๕๐	๙๓	๑	๓๔๒	๙๘	๑
๑๕	๔๔๔.๘๐	๙๗	๐.๕	๕๙๖.๖๐	๙๗	๐.๕	๓๒๗.๔๐	๙๘	๑	๓๙๒.๘๐	๙๙	๑
๑๖	๔๖๕.๑๐	๙๗	๓	๕๔๖	๙๗	๒	๓๒๙	๙๘	๑	๔๗๖.๔๐	๙๙	๐.๕
๑๗	๓๑๒	๙๘	๐.๕	๓๔๔	๙๘	๐.๕	๓๑๕	๙๘	๐.๕	๓๔๖	๙๙	๑
๑๘	๓๒๗.๒๐	๙๗	๓	๓๖๒.๕๐	๙๗	๓	๔๐๖.๕๐	๙๘	๑	๔๒๒	๙๘	๑
๑๙	๓๗๔.๔๐	๙๘	๐.๕	๔๐๒.๗๐	๙๘	๐.๕	๔๒๑.๖๐	๙๘	๑	๓๙๗.๖๐	๙๘	๑
๒๐	๓๓๖.๕๐	๙๘	๒	๓๙๐	๙๘	๑	๔๗๙.๓๐	๙๘	๑	๔๑๔.๖๐	๙๘	๑

หมายเหตุ

6 MWT ระยะการเดินบนทางราบ ๖ นาที หน่วย –เมตร

O₂ การวัดระดับออกซิเจน ที่อวัยวะส่วนปลาย

Borg scalระดับอาการหายใจลำบาก หรือระดับความเหนื่อย แบ่งเป็น ๑๐ ระดับประเมินหลังเดิน ๖ นาที

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงสมรรถภาพทางร่างกายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองพบว่ามีค่าเฉลี่ยในการเดินบนทางราบ ๖ นาทีเท่ากับ ๓๕๙.๐๘ เมตรหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔๐๘.๘๖ แตกต่าง ๑๕๐.๒๒ สมรรถภาพร่างกายกลุ่มควบคุมก่อนและหลังทดลองพบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ ๓๘๒.๒๖ หลังการทดลองเท่ากับ ๓๙๔.๔๑ ผลต่าง ๑๒.๑๕

ตารางที่ ๔.๑๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าสถิติทดสอบที และระดับนัยสำคัญทางสถิติในการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

คุณภาพชีวิต(n=๒๐)	$\bar{X}$	S.D.	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	T	Df	Sig ๑ tail
กลุ่มทดลอง	๑๙๐๓.๗๕	๗๖.๘๑	๒๒๒.๘๐	๖.๓๗	๓๘	๐.๐๐๐
กลุ่มควบคุม	๑๖๘๐.๙๕	๑๓๖.๐๕				

จากตารางที่ ๔.๑๖ ทดสอบความแตกต่างคุณภาพชีวิต เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งสองกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑๙๐๓.๗๕ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑๖๘๐.๙๕ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเท่ากับ ๒๒๒.๘๐ จากการทดสอบด้วยสถิติ T- test พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างสองกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑

ตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถนะร่างกายของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

๖ M.W.	$\bar{X}$	S.D.	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ผลต่างS.D.	t-test	Df	Sig ๑ tailed
ก่อนการทดลอง	๓๕๙.๐๘	๘๘.๙๒	๔๙.๗๘	๓๓.๒๑๑	๖.๗๐	๑๕	๐.๐๐๐
หลังการทดลอง	๔๐๘.๘๖	๙๔.๖๒					

ตารางที่ ๔.๑๗ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยในการเดินบนทางราบ ๖ นาทีก่อนการทดลองเท่ากับ ๓๕๙.๐๘ เมตรหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔๐๘.๘๖พบว่าสมรรถภาพร่างกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ตารางที่ ๔.๑๘ เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถนะร่างกายของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

๖ MWT	$\bar{X}$	S.D.	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ผลต่างS.D.	t-test	Df	Sig ๑ tailed
ก่อนการทดลอง	๓๘๒.๒๖	๕๘.๒๙	๑๒.๑๕	๔๕.๘๘	๑.๑๘	๑๙	๐.๑๒
หลังการทดลอง	๓๙๔.๔๑	๖๓.๓๘					

ตารางที่ ๔.๑๘ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยในการเดินบนทางราบ ๖ นาทีก่อนการทดลองเท่ากับ ๓๘๒.๒๖ เมตรหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓๙๔.๔๑ พบว่าสมรรถภาพร่างกายกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๙ เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพร่างกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

๖ MWT	$\bar{x}$	S.D.	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ผลต่าง S.D.	t-test	Df	Sig ๑ tailed
กลุ่มทดลอง	๔๐๘.๘๖	๙๔.๖๒	๑๔.๔๕	๐.๕๖	๐.๕๖	๓๘	๐.๒๘
กลุ่มควบคุม	๓๙๔.๔๑	๖๓.๓๘					

ตารางที่ ๔.๑๙ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยในการเดินบนทางราบ ๖ นาทีหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ ๔๐๘.๘๖ เมตรหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓๙๔.๔๑ เมื่อเปรียบเทียบแล้วมีความแตกต่างกัน ๑๔.๔๕ จากการทดสอบสถิติ t พบว่า สมรรถภาพร่างกายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔.๕ วิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติในผู้ป่วยปอดอุดกั้นกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๔.๒๐ คำร้อยละของการปฏิบัติอานาปานสติแยกรายข้อ

ข้อความ	ร้อยละการปฏิบัติอานาปานสติ				
	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
๑ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติกำหนดรู้ตัวในร่างกาย					
๑.๑ ท่านมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ(เข้า – ออก)ในทุกขณะอยู่เสมอ	๐	๐	๑๕	๔๐	๔๕
๑.๒ ท่านมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ(เข้า – ออก)ยาวในทุกขณะอยู่เสมอ	๐	๐	๑๐	๑๐	๘๐
๑.๓ ท่านมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ(เข้า – ออก)สั้นในทุกขณะอยู่เสมอ	๐	๑๕	๒๕	๔๐	๒๐

ตารางที่ ๔.๒๐ ต่อ

ข้อความ	ร้อยละการปฏิบัติอานาปานสติ				
	ไม่เคย	นาน ๆครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
๒ การปฏิบัติเพื่อให้มีสติในการกำหนดรู้ด้านความรู้สึก					
๒.๑ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกเช่น หงุดหงิด ท้อแท้ หมดหวัง กังวลใจ	๐	๐	๒๐	๔๐	๔๐
๒.๒ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้ถึงความรู้สึกดีใจ สุขใจ พอใจ ปลาบปลื้มใจ	๐	๐	๔๐	๓๕	๔๕
๒.๓ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร	๐	๕	๒๕	๓๐	๔๐
๒.๔ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกเฉยๆ ไม่อยากทำอะไร	๐	๕	๒๕	๓๐	๔๐
๒.๕ ในขณะที่นั่งดูลมหายใจท่านมีสติกำหนดรู้ถึงความอึดอัด หายใจไม่สะดวก	๘๕	๑๐	๕	๐	๐
๒.๖ ในขณะที่ดูลมหายใจท่านมีสติกำหนดรู้ถึงความสุข โดยท่านมีสติกำหนดรู้ระงับได้	๐	๐	๒๕	๓๕	๔๐
๒.๗ ในขณะที่ดูลมหายใจท่านมีสติกำหนดรู้ถึงความทุกข์ โดยท่านมีสติกำหนดรู้ระงับได้	๐	๐	๒๐	๔๐	๔๐
๒.๘ ในขณะที่ดูลมหายใจท่านมีสติกำหนดรู้ถึงความรู้สึกเฉยๆ	๐	๐	๒๐	๔๐	๔๐
๓ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติในการกำหนดรู้ด้านความคิด					
๓.๑ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้ทั้งความอยากความฟุ้งซ่าน ความเครียด	๐	๕	๒๐	๓๕	๔๐
๓.๒ ท่านมักทำตามความรู้สึกตนเองเมื่อมีความรู้สึกฟุ้งซ่าน อยู่เสมอโดยไม่ได้หยุดคิด	๗๕	๒๐	๐	๐	๕
๓.๓ ในขณะที่ปฏิบัติตามดูลมหายใจท่านมีสติรู้ถึงความคิดในขณะนั้น	๐	๐	๒๐	๔๕	๓๕
๓.๔ ท่านสามารถบรรเทาความคิดฟุ้งซ่าน ความเครียดนั้นได้เสมอ	๐	๐	๒๐	๔๕	๓๕
๔ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติในการกำหนดรู้ด้านสภาวะธรรม					
๔.๑ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อมีสิ่งกระทบทางตา หู จมูก	๐	๐	๒๐	๔๕	๓๕

ตารางที่ ๔.๒๐ ต่อ

ข้อความ	ร้อยละการปฏิบัติอานาปานสติ				
	ไม่เคย	นาน ๆครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
๔.๒ ในชีวิตประจำวันท่านมีสติกำหนดรู้ระลึกได้ถึงอาการที่เกิดขึ้น มีการตั้งมั่นเพียรพยายามในการทำกิจกรรมอื่นแทน	๐	๐	๒๐	๔๕	๓๕
๔.๓ ในขณะที่ปฏิบัติดูลมหายใจท่านมีสติกำหนดรู้ความง่วง เหนงาหวานนอนและบรรเทาได้เสมอ	๐	๐	๒๐	๔๕	๓๕
๔.๔ ท่านมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตนในการกำหนดลมหายใจ เข้าออก	๐	๐	๒๐	๓๕	๔๕
๔.๕ ในชีวิตประจำวันเมื่อท่านมีปัญหาท่านมีสติกำหนดรู้เพื่อแก้ไขปัญหาให้บรรเทาได้ทุกครั้ง	๐	๐	๑๕	๔๕	๔๐

จากตารางพบว่าการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติของกลุ่มทดลองในระดับกำหนดรู้เป็นประจำร้อยละ ๓๕ ระดับกำหนดรู้บ่อยๆร้อยละ ๓๕ ระดับกำหนดรู้เป็นบางครั้งร้อยละ ๒๐ ระดับกำหนดรู้นานๆครั้งร้อยละ ๔ ไม่มีการกำหนดรู้ร้อยละ ๗

ตารางที่ ๔.๒๑ ผลการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติแยกเป็นรายด้าน

การกำหนดรู้	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ผลต่างS.D.
การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติกำหนดรู้ด้านร่างกาย	๔๖.๘๕	๒.๕๐	๑๒.๐๕
การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติในการกำหนดรู้ด้านความรู้สึก	๓๗.๘๕	๑.๘๘	๒๒.๓๕
การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติในการกำหนดรู้ด้านความคิด	๖๑.๒๕	๒.๔๘	๙.๙๔
การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติในการกำหนดรู้ด้านสภาวะธรรม	๗๙.๕๐	๓.๖๐	๑๕.๙๐

ตารางที่ ๔.๒๑ ผลการปฏิบัติอานาปานสติของกลุ่มทดลองพบว่าการกำหนดรู้ด้านสภาวะธรรมร้อยละ ๗๙.๕๐ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๐ การกำหนดรู้ด้านความคิดเท่ากับ ๖๑.๒๕ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๘ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติกำหนดรู้ด้านร่างกายเท่ากับ ๔๖.๘๕ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๕๐ การกำหนดรู้ด้านความรู้สึกร้อยละ ๓๗.๘๕ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๘๘ ตามลำดับ