

## บทคัดย่อ

หญิงวัยหมดประจำเดือนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศและอาจส่งผลกระทบต่อภาวะทางสังคม การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมของหญิงวัยหมดประจำเดือน โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างหญิงวัยหมดประจำเดือน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 24 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับผู้วิจัยเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำตามปกติจากบุคลากรด้านสุขภาพ วิเคราะห์ผลการวิจัยโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพกาย และภาวะสุขภาพโดยรวมลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และมีคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพจิตและภาวะสุขภาพทางสังคมลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) ภายหลังจากการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพกายและภาวะสุขภาพโดยรวมลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนปัญหาภาวะสุขภาพจิตที่ลดลงจากก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน การปฏิบัติสมาธิช่วยลดระดับชีพจร และระดับการหายใจ ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก ซึ่งควรมีการประยุกต์ใช้การปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยหมดประจำเดือนเพื่อส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: หญิงวัยหมดประจำเดือน อานาปานสติสมาธิ ภาวะสุขภาพกาย ภาวะสุขภาพจิต ภาวะสุขภาพทางสังคม