

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อสร้างรูปแบบการออกกำลังกาย โดยวัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของ ความวิตกกังวล อุณหภูมิปลายนิ้ว และ CD₄ T-cells ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นตัวบ่งชี้ถึงความเหมาะสมของรูปแบบการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 18 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 6 คน กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 6 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล แบบสอบถามความวิตกกังวล ผลการวิเคราะห์อุณหภูมิปลายนิ้วมือ และ ผลการตรวจ CD₄ T-cells ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และนำมาเสนอให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี จำนวน 18 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 6 ราย กลุ่มทดลอง 1 จำนวน 6 ราย และกลุ่มทดลอง 2 จำนวน 6 ราย ซึ่งมีข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่างแยกตามกลุ่มดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล มีข้อมูลดังนี้

กลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.7 เพศชาย ร้อยละ 33.3 มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ 30-39 ปี และ 20-29 ปี ร้อยละ 33.3 และ 16.7 ตามลำดับ อายุเฉลี่ย 36.83 ปี อายุสูงสุด 45 ปี และต่ำสุด 28 ปี น้ำหนัก 50-59 กิโลกรัม ร้อยละ 50 รองลงมาคือ 40-49 กิโลกรัม ร้อยละ 33.3 น้ำหนักเฉลี่ย 50.83 กิโลกรัม น้ำหนักสูงสุด 60 กิโลกรัม ต่ำสุด 42 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 156-160 เซนติเมตร และ 161-165 เซนติเมตร ร้อยละ 33.3 เท่ากัน สูงสุด 172 เซนติเมตร และต่ำสุด 157 เซนติเมตร ความดันโลหิต Systolic อยู่ระหว่าง 90-120 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 100 Diastolic อยู่ระหว่าง 60-80 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 83.3 รองลงมา คือ น้อยกว่า 60 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 16.7 ซิฟรอยู่ระหว่าง 60-80 ครั้ง/ นาที ร้อยละ 100 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 สถานภาพสมรส อยู่เป็นคู่ร้อยละ 50 รองลงมาคือหม้าย หย่า แยก ร้อยละ 33.3 สำเร็จการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือประถมศึกษา และปริญญาตรี เท่ากันคือ ร้อยละ 16.7 อาชีพแม่บ้านร้อยละ 33.3 รองลงมาคือ รับจ้าง ค้าขาย และพนักงานรัฐวิสาหกิจ เท่ากันคือร้อยละ

16.7 จำนวนบุตร ไม่มีบุตรร้อยละ 50 ที่เหลือมีบุตร 2 คน ร้อยละ 33.3 และมีบุตร 1 คน ร้อยละ 16.7 มีบุตรที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู 1 คน ร้อยละ 33.3 รายได้พอใช้จ่ายมีเหลือเก็บร้อยละ 66.7 ไม่มีรายได้ และเพียงพอใช้จ่ายแต่ไม่เหลือเก็บ เท่ากันคือร้อยละ 16.7 ภูมิลำเนาเดิมอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 50 รองลงมาคือภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จำนวนกัน คือ ร้อยละ 16.7

กลุ่มทดลอง 1

กลุ่มตัวอย่าง มีเพศหญิงส่วนมาก ร้อยละ 83.3 เพศชาย ร้อยละ 16.7 มีอายุ 30-39 ปี ร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ 20-29 ปี ร้อยละ 33.3 อายุเฉลี่ย 36 ปี อายุสูงสุด 52 ปี และต่ำสุด 25 ปี น้ำหนัก 40-49 กิโลกรัม ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือ 50-59 และ 60-69 กิโลกรัม ร้อยละ 16.7 เท่ากัน น้ำหนักเฉลี่ย 49.83 กิโลกรัม น้ำหนักสูงสุด 63 กิโลกรัม ต่ำสุด 40 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 150-155 เซนติเมตร 156-160 เซนติเมตร และ 166-170 เซนติเมตร จำนวนเท่ากันคือร้อยละ 33.3 สูงสุด 169 เซนติเมตร ส่วนสูงต่ำสุด 150 เซนติเมตร ความดันโลหิต Systolic อยู่ระหว่าง 90-120 มิลลิเมตรปรอท เท่ากับความดันโลหิต Systolic มากกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท คือร้อยละ 50 ส่วน Diastolic อยู่ระหว่าง 60-80 มิลลิเมตรปรอทเท่ากับมากกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท คือร้อยละ 56 ชีพจรอยู่ระหว่าง 61-80 ครั้ง/นาที เท่ากันกับ 81-100 ครั้ง/นาที คือร้อยละ 50 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 83.3 รองลงมาคือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 16.7 สถานภาพสมรส อยู่เป็นคู่ร้อยละ 50 รองลงมา เป็นโสด ร้อยละ 33.3 สำเร็จการศึกษาระดับ ประถมศึกษา ร้อยละ 50 ซึ่งเท่ากับระดับ ปวช. คือ ร้อยละ 50 มีอาชีพรับจ้างจำนวนเท่ากับอาชีพแม่บ้านคือร้อยละ 50 เท่ากัน ไม่มีบุตรร้อยละ 33.3 มีบุตร 1 คน ร้อยละ 33.3 มีบุตร 2 คน ร้อยละ 16.7 ซึ่งเท่ากับกับมีบุตร 4 คน ร้อยละ 16.7 เช่นกัน มีบุตรที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู 1 คน ร้อยละ 33.3 รองลงมาคือบุตรที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู 2 คน ร้อยละ 16.7 มีรายได้พอใช้ไม่เหลือเก็บเท่ากับไม่เพียงพอใช้จ่ายคือร้อยละ 50 เท่ากัน มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 50 ที่เหลือมาจากภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 16.7 เท่ากันทั้ง 3 ภาค

กลุ่มทดลอง 2

กลุ่มตัวอย่าง มีเพศหญิงและ เพศชายจำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50 มีอายุระหว่าง 20-29 ปีและ 40-49 ปี เท่ากัน คือร้อยละ 33.3 และอายุระหว่าง 30-39 ปีกับ 50-59 ปี ร้อยละ 16.7 เท่ากันทั้ง 2 ช่วงอายุ อายุเฉลี่ย 38.33 ปี อายุสูงสุด 55 ปี และต่ำสุด 28 ปี น้ำหนักทั้ง 3 ช่วงคือ 40-49, 50-59 และ 60-69 กิโลกรัม มีร้อยละเท่ากันคือ 33.3 น้ำหนักเฉลี่ย 55 กิโลกรัม น้ำหนักสูงสุด 68 กิโลกรัม และน้ำหนักต่ำสุด 40 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 166-170 เซนติเมตร ร้อยละ 33.3 เป็นส่วนใหญ่ ส่วนสูงเฉลี่ย 164.83 เซนติเมตร สูงที่สุด 175 เซนติเมตร และต่ำที่สุด 155 เซนติเมตร มีความดันโลหิต Systolic

อยู่ระหว่าง 90-120 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 83.3 รองลงมาคือมากกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 16.7 ส่วน Diastolic อยู่ระหว่าง 60-80 มิลลิเมตรปรอทร้อยละ 100 ซึ่งพบอยู่ระหว่าง 61-80 ครั้ง/นาที่ ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือ 81-100 และ 101-120 ครั้ง/นาที่ ร้อยละ 16.7 จำนวนเท่ากัน นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 83.3 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 16.7 ส่วนมากมีสถานภาพสมรส อยู่เป็นคู่ร้อยละ 66.7 เป็นโสดรองลงมาคือ ร้อยละ 33.3 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 50 รองลงมาคือระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ร้อยละ 33.3 อาชีพแม่บ้านและรับจ้างในจำนวนร้อยละ 50 เท่ากัน ไม่มีบุตรร้อยละ 50 มีบุตร 2 คนร้อยละ 33.3 และมีบุตร 3 คน ร้อยละ 16.7 มีบุตรที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู ร้อยละ 33.3 มีรายได้ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.7 พอใช้ไม่เหลือเก็บ มีเหลือเก็บร้อยละ 16.7 และไม่มีรายได้ร้อยละ 16.7 ภูมิถิ่นอาศัย พบว่า มาจากภาคเหนือมากที่สุด ร้อยละ 66.7 ที่เหลือเป็นภาคกลาง และภาคตะวันออก ร้อยละ 16.7 เท่าๆ กัน เท่าๆ กัน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รวม	6	100	6	100	6	100
เพศ						
ชาย	2	33.3	1	16.7	3	50
หญิง	4	66.7	5	83.3	3	50
อายุ						
20-29 ปี	1	16.7	2	33.3	2	33.3
30-39 ปี	2	33.3	3	50.0	1	16.7
40-49 ปี	3	50.0	0	0	2	33.3
50-59 ปี	0	0	1	16.7	1	16.7
ค่าเฉลี่ย	36.83		36.00		38.33	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7.627		9.295		10.539	
อายุสูงสุด	45		52		55	
อายุดำสุด	28		25		28	
น้ำหนัก						
40-49 กิโลกรัม	2	33.3	4	66.7	2	33.3
50-59 กิโลกรัม	3	50.0	1	16.7	2	33.3
60-69 กิโลกรัม	1	16.7	1	16.7	2	33.3
ค่าเฉลี่ย	50.83		49.83		55.00	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	6.616		8.589		10.119	
น้ำหนักสูงสุด	60		63		68	
น้ำหนักต่ำสุด	42		40		40	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ส่วนสูง						
150 -155 เซนติเมตร	0	0	2	33.3	1	16.7
156 -160 เซนติเมตร	2	33.3	2	33.3	1	16.7
161 -165 เซนติเมตร	2	33.3	0	0	1	16.7
166 -170 เซนติเมตร	1	16.7	2	33.3	2	33.3
171 -175 เซนติเมตร	1	16.7	0	0	1	16.7
ค่าเฉลี่ย	163.67		160.17		164.83	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.428		7.360		7.600	
ส่วนสูงสูงสุด	172		169		175	
ส่วนสูงต่ำสุด	157		150		155	
ความดันโลหิต						
Systolic						
น้อยกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท						
90-120 มิลลิเมตรปรอท	6	100	3	50	5	83.3
มากกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท	0	0	3	50	1	16.7
ค่าเฉลี่ย	105.50		124.67		113.17	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.666		15.462		9.020	
Systolic สูงสุด	115		144		125	
Systolic ต่ำสุด	94		110		99	
Diastolic						
น้อยกว่า 60 มิลลิเมตรปรอท	1	16.7	0	0	0	0
60-80 มิลลิเมตรปรอท	5	83.3	3	50.0	6	100.0
มากกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท	0	0	3	50.0	0	0
ค่าเฉลี่ย	64.17		77.83		69.83	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.529		6.735		5.076	
Diastolic ต่ำสุด	70		70		77	
Diastolic สูงสุด	56		88		64	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชีพจร						
61-80 ครั้ง/ นาที	6	100.0	3	50.0	4	66.7
81-100 ครั้ง/ นาที	0	0	3	50.0	1	16.7
101-120 ครั้ง/ นาที	0	0	0	0	1	16.7
ค่าเฉลี่ย	72.17		86.33		83.00	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	6.969		8.664		11.207	
ชีพจรต่ำสุด	78		78		71	
ชีพจรสูงสุด	61		99		103	
ศาสนา						
พุทธ	6	100	5	83.3	5	83.3
อิสลาม	0	0	1	16.7	1	16.7
สถานภาพสมรส						
โสด	1	16.7	2	33.3	2	33.3
คู่	3	50.0	3	50.0	4	66.7
หม้าย , หย่า , แยก	2	33.3	1	16.7	0	0
ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษา	1	16.7	3	50.0	3	50.0
มัธยมศึกษา	4	66.7	0	0	1	16.7
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	0	0	3	50.0	2	33.3
ปริญญาตรี	1	16.7	0	0	0	0
สูงกว่าปริญญาตรี						
อาชีพ						
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1	16.7	0	0	0	0
ค้าขาย	1	16.7	0	0	0	0
รับจ้าง	1	16.7	3	50.0	3	50.0
แม่บ้าน	3	33.3	3	50.0	3	50.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนบุตร						
ไม่มี	3	50.0	2	33.3	3	50.0
มี						
1 คน	1	16.7	2	33.3	0	0
2 คน	2	33.3	1	16.7	2	33.3
3 คน	0	0	0	0	1	16.7
4 คน	0	0	1	16.7	0	0
จำนวนบุตรที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู						
ไม่มี	4	66.7	3	50.0	4	66.7
มี						
1 คน	2	33.3	2	33.3	2	33.3
2 คน	0	0	1	16.7	0	0
รายได้						
เพียงพอใช้จ่าย มีเหลือเก็บ	4	66.7	0	0	1	16.7
เพียงพอใช้จ่ายไม่เหลือเก็บ	1	16.7	3	50.0	4	66.7
ไม่เพียงพอใช้จ่าย	0	0	3	50.0	0	0
ไม่มีรายได้	1	16.7	0	0	1	16.7
ภูมิลำเนา						
ภาคกลาง	0	0	1	16.7	1	16.7
ภาคเหนือ	1	16.7	1	16.7	4	66.7
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1	16.7	1	16.7	0	0
ภาคใต้	1	16.7	0	0	0	0
ภาคตะวันออก	3	50.0	3	50.0	1	16.7

1.2 ข้อมูลสุขภาพ มีข้อมูลดังนี้ คือ

กลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ คิดเชื้อเอชไอวี ในช่วงเวลา 1-2 ปี 3-4 ปี และ 5 ปีขึ้นไป จำนวนเท่า ๆ กัน คือร้อยละ 33.3 และตรวจเลือดเชื้อ CD₄ T-cells 6 เดือน/ ครั้ง ร้อยละ 100 ในรอบ 1 เดือน ก่อนการทดลอง มีทั้งเจ็บป่วยด้วยโรคทั่วไป และไม่เจ็บป่วยเลยในจำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50 ทุกคนไม่มีโรคประจำตัว และรับประทานยาต้านไวรัสสูตร 1 ทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ทุกคนไม่สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 100 ไม่บริโภค ยา กาแฟ ร้อยละ 66.7 รองลงมาบริโภคเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.3 ส่วนมากบริโภคกาแฟร้อยละ 66.7 รองลงมาเป็นชา ร้อยละ 33.3 ทุกคนในกลุ่มนี้ไม่ใช้ยาสมุนไพรเพื่อการรักษา ร้อยละ 100 และร้อยละ 83.3 ไม่ปฏิบัติสมาธิ มีเพียงร้อยละ 16.7 ปฏิบัติสมาธิบางครั้งเท่านั้น

กลุ่มทดลอง 1

ส่วนมากร้อยละ 66.7 คิดเชื้อเอชไอวี ในช่วงเวลา 3-4 ปี รองมาคิดเชื้อ 5 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.3 การตรวจ หา CD₄ T-cells ร้อยละ 83.3 ตรวจ 6 เดือน/ ครั้ง รองลงมาร้อยละ 16.7 ตรวจ 3 เดือน/ ครั้ง ในรอบเดือนที่ผ่านมา ก่อนการทดลองร้อยละ 83.3 ไม่เคยเจ็บป่วย ร้อยละ 16.7 เคยเจ็บป่วยด้วยโรคทั่วไป ร้อยละ 50 ไม่มีโรคประจำตัว ทุกคนรับประทานยาต้านไวรัสสูตร 1 ร้อยละ 100 มีผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 16.7 และร้อยละ 83.3 ไม่สูบบุหรี่ เช่นเดียวกับผู้ดื่มแอลกอฮอล์มีร้อยละ 16.7 มีผู้ไม่ดื่มร้อยละ 83.3 ผู้ดื่มประจำร้อยละ 16.7 จำแนกเป็นผู้ดื่มกาแฟ ร้อยละ 83.3 ดื่มชาร้อยละ 16.7 ทุกคนไม่ใช้ยาสมุนไพรเพื่อการรักษา ร้อยละ 100 ไม่ปฏิบัติสมาธิ ร้อยละ 50 ที่เหลือปฏิบัติสมาธิบางครั้ง ร้อยละ 33.3 และปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 16.7

กลุ่มทดลอง 2

ส่วนมาก คิดเชื้อเอชไอวี ในระยะเวลา 5 ปีขึ้นไป ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือคิดเชื้อในช่วงเวลา 1-2 ปี ร้อยละ 33.3 ร้อยละ 66.7 ตรวจ หา CD₄ T-cells 6 เดือน/ ครั้งที่เหลือ ตรวจ 3 เดือน/ ครั้ง และ 1 เดือน/ครั้ง ร้อยละ 16.7 เท่ากัน ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ไม่เคยเจ็บป่วยโรคใด ๆ ร้อยละ 100 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 66.7 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 33.3 ทุกคนรับประทานยาต้านไวรัสสูตร 1 ร้อยละ 100 ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทุกคน ร้อยละ 100 มีการบริโภคกาแฟ ดื่มกาแฟบางครั้ง ร้อยละ 66.7 และบริโภคกาแฟ ร้อยละ 16.7 ที่เหลือบริโภคทั้งชา และกาแฟ ร้อยละ 16.7 ทุกคนไม่ใช้ยาสมุนไพร ร้อยละ 100 และร้อยละ 50 ปฏิบัติสมาธิบางครั้ง รองลงมา ร้อยละ 33.3 ไม่ปฏิบัติสมาธิเลย และร้อยละ 16.7 ปฏิบัติประจำดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลสุขภาพก่อนการทดลอง

ข้อมูลสุขภาพ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รวม	6	100	6	100	6	100
ระยะเวลาในการติดเชื้อ HIV/ AIDS						
1-2 ปี	2	33.3	0	0	2	33.3
3-4 ปี	2	33.3	4	66.7	0	0
5 ปีขึ้นไป	2	33.3	2	33.3	4	66.7
ตรวจหา CD ₄ T-cells						
ตรวจทุกเดือน	0	0	0	0	1	16.7
2 เดือนต่อครั้ง						
3 เดือนต่อครั้ง	0	0	1	16.7	1	16.7
6 เดือนต่อครั้ง	6	100	5	83.3	4	66.7
การเจ็บป่วยด้วยโรคในรอบ 1 เดือน						
ไม่เคย	3	50.0	5	83.3	6	100
เคย	3	50.0	1	16.7	0	0
โรคประจำตัว						
ไม่มี	6	100	3	50.0	4	66.7
มี	0	0	3	50.0	2	33.3
การรับประทานยาต้านไวรัส						
ไม่ได้รับประทาน						
รับประทาน	6	100	6	100	6	100
การสูบบุหรี่						
ไม่สูบ	6	100	5	83.3	6	100
สูบบางครั้ง	0	0	1	16.7	0	0
สูบเป็นประจำ						
แอลกอฮอล์						
ไม่ดื่ม	6	100	5	83.3	6	100
ดื่มบางครั้ง	0	0	1	16.7	0	0
ดื่มเป็นประจำ						

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูลสุขภาพ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคชา กาแฟ						
ไม่ดื่ม	4	66.7	5	83.3	1	16.7
ดื่มบางครั้ง	2	33.3	0	0	5	83.3
ดื่มเป็นประจำ	0	0	1	16.7	0	0
ชนิดการบริโภค						
กาแฟ	4	66.7	5	83.3	1	16.7
ชา	2	33.3	1	16.7	4	66.7
ชาและกาแฟ	0	0	0	0	1	16.7
สมุนไพร						
ไม่ใช้	6	100	6	100	6	100
ใช้						
สมุนไพร						
ไม่ปฏิบัติ	5	83.3	3	50.0	2	33.3
ปฏิบัติบางครั้ง	1	16.7	2	33.3	3	50.0
ปฏิบัติเป็นประจำ	0	0	1	16.7	1	16.7

1.3 จำนวนร้อยละ คะแนนวิตกกังวล และระดับ CD₄ T-cells

กลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง ระดับคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมส่วนมาก ร้อยละ 50 มีความวิตกกังวลปานกลาง ร้อยละ 33.3 มีความวิตกกังวลสูง และร้อยละ 16.7 มีความวิตกกังวลเล็กน้อย หลังการทดลองส่วนมากมีความวิตกกังวลปานกลาง ร้อยละ 66.7 และร้อยละ 33.3 มีความวิตกกังวลสูง สำหรับระดับ CD₄ T-cells จำแนกตามอาการของโรคเอดส์ ก่อนการทดลองส่วนมากอยู่ในระยะท้ายของการมีอาการโรค (51-200 cells/ cumm) ร้อยละ 66.7 รองลงมาเป็นระยะแรกของการมีอาการ และระยะติดเชื้อ โดยไม่มีอาการ เท่า ๆ กันร้อยละ 16.7 หลังการทดลองระดับ

CD₄T-cells ร้อยละ 66.7 อยู่ในระยะท้ายของการมีอาการ และร้อยละ 33.3 เป็นระยะแรกของการมีอาการ เป็นลำดับรองลงมา

กลุ่มทดลอง 1

ก่อนการทดลองร้อยละ 66.7 มีความวิตกกังวลเล็กน้อย รองลงมา คือร้อยละ 33.3 มีความวิตกกังวลปานกลาง หลังการทดลองร้อยละ 100 มีความวิตกกังวลเล็กน้อย สำหรับระดับ CD₄T-cells จำแนกตามอาการของโรคเอดส์ ก่อนการทดลองส่วนมากร้อยละ 66.7 อยู่ในระยะแรกของการมีอาการ รองลงมาคือร้อยละ 16.7 เป็นระยะท้ายของการมีอาการ และระยะติดเชื้อ โดยยังไม่มีอาการ ร้อยละ 16.7 เช่นกัน

กลุ่มทดลอง 2

ก่อนการทดลองส่วนมากร้อยละ 66.7 มีความวิตกกังวลเล็กน้อยและร้อยละ 33.3 มีความวิตกกังวลปานกลาง แต่หลังการทดลองร้อยละ 100 มีความวิตกกังวลเล็กน้อยทุกคน สำหรับระดับ CD₄T-cells จำแนกตามอาการของโรคเอดส์ ก่อนการทดลองระยะแรกและระยะท้ายของการมีอาการ มีร้อยละเท่ากันคือ 33.3 รองลงมาเป็นระยะติดเชื้อไม่มีอาการ และระยะท้ายของการมีอาการ มีร้อยละเท่ากันคือ 16.7 ดังแสดงในตารางที่ 5

1.4 จำนวนร้อยละ การเปลี่ยนแปลงระดับ CD₄ T-cells

กลุ่มควบคุม

CD₄ T-cells หลังการทดลองลดลงร้อยละ 83.3 และเพิ่มขึ้นร้อยละ 16.7 สำหรับอุณหภูมิ
ปลายนิ้ว ลดลงร้อยละ 66.7 เท่าเดิมร้อยละ 33.3

กลุ่มทดลอง 1

CD₄ T-cells หลังการทดลองเพิ่มขึ้นร้อยละ 83.3 ลดลงร้อยละ 16.7 สำหรับอุณหภูมิ
ปลายนิ้ว เพิ่มขึ้น 3-4 F° ร้อยละ 33.3 และลดลงร้อยละ 16.7

กลุ่มทดลอง 2

CD₄ T-cells หลังการทดลองเพิ่มขึ้นร้อยละ 100 สำหรับอุณหภูมิปลายนิ้ว ส่วนใหญ่
เพิ่มขึ้น 3-4 F° ร้อยละ 66.7 รองลงมาเพิ่มขึ้น 5-6 F° ร้อยละ 16.7 ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการเปลี่ยนแปลงของระดับ CD₄ T-cells
และ อุณหภูมิปลายนิ้ว

ระดับการเปลี่ยนแปลง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รวม	6	100	6	100	6	100
CD ₄ T-cells						
เพิ่มขึ้น	1	16.7	5	83.3	6	100
เท่าเดิม						
ลดลง	5	83.3	1	16.7	0	0
อุณหภูมิปลายนิ้ว (F°)						
เพิ่ม						
1-2	0	0	1	16.67	0	0
3-4	0	0	2	33.3	4	66.7
5-6	0	0	1	16.7	1	16.7
7-8	0	0	1	16.7	1	16.67
เท่าเดิม	2	33.3	0	0	0	0
ลดลง	4	66.7	1	16.7	0	0

1.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ของคะแนนความวิตกกังวล

กลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 50.83 ค่าต่ำสุด 38 และค่าสูงสุด 66
หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 53.50 ค่าต่ำสุด 41 และค่าสูงสุด 67

กลุ่มทดลอง 1

ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 39.16 ค่าต่ำสุด 29 และค่าสูงสุด 55
หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 24.67 ค่าต่ำสุด 22 และค่าสูงสุด 28

กลุ่มทดลอง 2

ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 39.67 ค่าต่ำสุด 33 และค่าสูงสุด 54
หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 24.33 ค่าต่ำสุด 22 และค่าสูงสุด 31

ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ของคะแนนความวิตกกังวลในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึก

การทดสอบ	คะแนนความวิตกกังวล							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	SD	Min	Max	$\bar{X}$	SD	Min	Max
- กลุ่มควบคุม	50.83	10.9	38	66	53.50	10.93	41	67
- กลุ่มทดลองที่ 1	39.16	8.77	29	55	24.67	2.16	22	28
- กลุ่มทดลองที่ 2	39.67	8.16	33	54	24.33	3.82	22	31

1.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ของ CD₄ T-cells

กลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง CD₄ T-cells มีค่าเฉลี่ย 266.17 ค่าต่ำสุด 70 และค่าสูงสุด 566
หลังการทดลอง CD₄ T-cells มีค่าเฉลี่ย 246.83 ค่าต่ำสุด 69 และค่าสูงสุด 497

กลุ่มทดลอง 1

ก่อนการทดลอง CD₄ T-cells มีค่าเฉลี่ย 328.83 ค่าต่ำสุด 131 และค่าสูงสุด 589
หลังการทดลอง CD₄ T-cells มีค่าเฉลี่ย 337.67 ค่าต่ำสุด 134 และค่าสูงสุด 515

กลุ่มทดลอง 2
ก่อนการทดลอง CD₄ T-cells มีค่าเฉลี่ย 215.83 ค่าต่ำสุด 30 และค่าสูงสุด 545
หลังการทดลอง CD₄ T-cells มีค่าเฉลี่ย 364.67 ค่าต่ำสุด 114 และค่าสูงสุด 747 ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ของ CD₄ T-cells ในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึก

การทดสอบ	CD ₄ T-cells							
	ก่อนการทดสอบ				หลังการทดสอบ			
	$\bar{X}$	SD	Min	Max	$\bar{X}$	SD	Min	Max
- กลุ่มควบคุม	266.17	188.22	70	566	246.83	162.79	69	497
- กลุ่มทดลองที่ 1	328.83	170.04	131	589	337.67	127.13	134	515
- กลุ่มทดลองที่ 2	215.83	179.94	30	545	364.67	222.25	114	747

1.7 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด อุณหภูมิปลายนิ้ว

กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้ว 85.73 F° ค่าต่ำสุด 78.20 F° และค่าสูงสุด 89.80 F°
หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้ว 85.53 F° ค่าต่ำสุด 77.80 F° และค่าสูงสุด 89.80 F°

กลุ่มทดลอง 1
ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้ว 86.63 F° ค่าต่ำสุด 83 F° และค่าสูงสุด 90 F°
หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้ว 90.10 F° ค่าต่ำสุด 83.60 F° และค่าสูงสุด 95 F°

กลุ่มทดลอง 2
ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้ว 85.13 F° ค่าต่ำสุด 82.60 F° และค่าสูงสุด 87.80 F°
หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอุณหภูมิปลายนิ้ว 89.86 F° ค่าต่ำสุด 87.80 F° และค่าสูงสุด 91.80 F° ดังตารางที่ 9

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์แสดงว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยลำดับคะแนน ความวิตกกังวลก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = 1.289, P = .197$) ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	1.50	2.83	1.289	.197
หลังทดลอง	6				

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มทดลอง 1 มีค่าเฉลี่ยลำดับคะแนน ความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = -2.207, P = .027$) ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	3.50	.00	-2.207	.027*
หลังทดลอง	6				

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2 ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มทดลอง 2 มีค่าเฉลี่ยลำดับคะแนน ความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = -2.207, P = .027$) ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	3.50	.00	-2.207	.027*
หลังทดลอง	6				

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = -1.857, P = .063$) ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	2.50	.00	-1.857	.063
หลังทดลอง	6				

5. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้คิดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มทดลอง 1 มีค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = 1.992, P = .046$) ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	1.00	4.00	1.992	.046*
หลังทดลอง	6				

6. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2 ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้คิดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มทดลอง 2 มีค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = 2.207, P = .027$) ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	.00	3.50	2.207	.027*
หลังทดลอง	6				

7. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Z = -1.682, P = .093) ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	3.70	2.50	-1.682	.093
หลังทดลอง	6				

8. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มทดลอง 1 มีค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Z = -.943, P = .345) ดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	6.00	3.00	-.943	.345
หลังทดลอง	6				

9. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2 ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในกลุ่มทดลอง 2 มีค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (Z = 2.201, P = .028) ดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2

ช่วงเวลา	n	Mean Rank		Z	P-value
		- Rank	+ Rank		
ก่อนทดลอง	6	.00	3.50	2.201	.028*
หลังทดลอง	6				

10. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 11.907$, P = .003) โดยกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลสูงกว่า กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มทดลอง 1 มีความวิตกกังวลสูงกว่ากลุ่มทดลอง 2 ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่ม
ทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่ม	n	Mean Rank	χ^2	P-value
กลุ่มควบคุม	6	15.50		
กลุ่มทดลอง 1	6	7.33	11.907	.003*
กลุ่มทดลอง 2	6	5.67		

11. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่ม
ทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความ
วิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 6.199$, $P = .045$) โดยกลุ่มทดลอง
1 และกลุ่มทดลอง 2 มีอุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1 มีอุณหภูมิปลายนิ้ว
สูงกว่ากลุ่มทดลอง 2 ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่ม
ทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่ม	n	Mean Rank	χ^2	P-value
กลุ่มควบคุม	6	5.08		
กลุ่มทดลอง 1	6	11.75	6.199	.045*
กลุ่มทดลอง 2	6	11.67		

12. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 1.089, P = .580$) โดยกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 มีค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่ม	n	Mean Rank	χ^2	P-value
กลุ่มควบคุม	6	7.67		
กลุ่มทดลอง 1	6	10.67	1.089	.580
กลุ่มทดลอง 2	6	10.17		

13. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง 1 พบว่า กลุ่มทดลอง 1 มีค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = -2.882, P = .004$) ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มควบคุม	6	9.50			
กลุ่มทดลอง 1	6	3.50	.000	-2.882	.004*

14. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง 1 พบว่า กลุ่มทดลอง 1 มีค่าเฉลี่ยลำดับอุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = 2.009$, $P = .045$) ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มควบคุม	6	4.42	5.500	2.009	.045*
กลุ่มทดลอง 1	6	8.58			

15. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = .802$, $P = .423$) ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 1

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มควบคุม	6	5.67	13.00	.802	.423
กลุ่มทดลอง 1	6	7.33			

16. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง 2 พบว่า กลุ่มทดลอง 2 มีค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = -2.934, P = .003$) ดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มควบคุม	6	9.50	.000	-2.934	.003*
กลุ่มทดลอง 2	6	3.50			

17. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง 2 พบว่า กลุ่มทดลอง 2 มีค่าเฉลี่ยลำดับอุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = 2.246, P = .025$) ดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของอุณหภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มควบคุม	6	4.17	4.000	2.246	.025*
กลุ่มทดลอง 2	6	8.83			

18. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (Z = .962, P = .336) ดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับของ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 2

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มควบคุม	6	5.50	12.00	.962	.336
กลุ่มทดลอง 2	6	7.50			

19. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กับกลุ่มทดลอง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับคะแนนความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (Z = .830, P = .406) ดังตารางที่ 28

ตารางที่ 28 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มทดลอง 1	6	7.33	13.000	.830	.406
กลุ่มทดลอง 2	6	5.67			

20. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับอันดับของภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับอันดับของภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กับกลุ่มทดลอง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับอันดับของภูมิปลายนิ้ว แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = .162, P = .872$) ดังตารางที่ 29

ตารางที่ 29 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับอันดับของภูมิปลายนิ้ว ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มทดลอง 1	6	6.67	17.000	.162	.872
กลุ่มทดลอง 2	6	6.33			

21. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กับกลุ่มทดลอง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยลำดับ CD₄ T-cells แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = .320, P = .749$) ดังตารางที่ 30

ตารางที่ 30 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยลำดับ CD₄ T-cells ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2

กลุ่ม	n	Mean Rank	U	Z	P-value
กลุ่มทดลอง 1	6	6.83	16.000	.320	.749
กลุ่มทดลอง 2	6	6.17			

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผลเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการที่ยึดกลุ่มทดลองเป็นศูนย์กลาง เน้นกระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยมีองค์ประกอบหลัก 4 ประการ คือ ประสบการณ์จากกลุ่มทดลอง การอภิปรายกลุ่ม การสรุปความคิดรวบยอด และนำไปประยุกต์ใช้ และเมื่อปฏิบัติการตามแผนการอบรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 3 แผน แล้ว สามารถสรุปผลได้เป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

3.1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มทดลองทุกราย เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์การปฏิบัติการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปยืนยาวโรค

“เมื่อคืนทำตอน 4 ทุ่ม ก็ O.K. นะ อยากทำซ้ำอีก แต่อาจารย์บอกว่ายังไม่ให้ทำ แต่พอทำก็โล่งดี หายใจโล่ง แต่การปวดมันก็น้อยกว่าเราไปวิ่งนะ” (รหัส 903 ครั้งที่ 1)

“ตอนที่อาจารย์โทรมา ผมรู้สึกว่าจะไรกัน แคลิฟโยคะ ต้องสัมผัสอะไรหนักหนาผมติดลบกับอาจารย์มากเลย” (รหัส 901 ครั้งที่ 1) “ผมทำแล้วเหงื่อออกมากเลย ขาสั่น ตอนแรกปวดมากเลย ใจมันเต้นแรง บอกได้เลยต้องมีสมาธิเท่านั้น ถ้ามีอะไรมาสะกิด จะทำต่อไม่ได้ เหมือนเราวิ่งมาสัก 10 กิโลเมตร” (รหัส 901 ครั้งที่ 2)

“เวลาทำรู้สึกเหนื่อย แต่มันก็โล่งสบาย แต่ก็สับสนสมาธิก็มีบ้าง มันขัดที่หัวไหล่ มันจะสั่น แต่เราก็กทำต่อ ปวดไหล่ซ้าย ซิพจรลดกว่าเดินปกตินะ” (รหัส 302 ครั้งที่ 2)

“รู้สึกหงุดหงิด เจ็บคอมมาก ก็ไปทำที่สระน้ำ แต่ขาไม่สั่นนะ เหงื่อไหลมาก เราก็กควบคุมจิตนะ กลืนอะไรก็ไม่รู้ เราได้กลืนหมดเลยเราก็กพยายามทำ ตอนนี้ไม่มีปัญหา ดีกว่าว่ายน้ำ” (รหัส 902 ครั้งที่ 2)

“ตอนแรกทำได้ 7 นาที แต่ครูบอกว่าทำไมถูกต้องก็ได้ 10 นาทีกว่า แต่ก็สั่นเป็นเจ้าเข้าเลย ขยับถ่ายติมาก แต่ง่วงนอน น้ำตาจะไหล ลูกถามว่าทำไมแม่ร้องไห้ ก็ดีแล้วนะ จะลองทำไปเรื่อย ๆ” (รหัส 906 ครั้งที่ 2)

“ดังตามเส้น ขยับถ่ายติ นอนหลับดี เสร็จแล้วโล่งดีสบายขึ้น ตอนนี้ดีกว่าเก่าเยอะ รู้สึกพอใจค่ะ” (รหัส 905 ครั้งที่ 2)

“รู้สึกหิว ทานข้าวได้ดี เมื่อก่อนเบื่ออาหาร จากที่เคยกินยา ลดน้ำหนัก ตอนนี้หายเอง ไม่ต้องกินยา เหงื่อเหมือนเปรี้ยวก็ไม่มีแล้ว พอใจ รู้สึกมันผลดีกับเรา” (รหัส 904 ครั้งที่ 2)

“อย่างทีบอกนะคะ มีแรงขึ้น ตัวเบา สบายใจ มันอยากทำอีกใจมันชอบแล้ว เราต้องทำให้คนอื่นออกไปนอกห้อง ปิดห้อง ห้ามเรียกเราอีกบอกลูกห้ามรบกวนคิดปายหน้าห้อง โทรศัพท์ก็ปิดหมด เราเอาหัวลงนับแช่ 1-10 เวลาที่ทำ 15 นาที ผมที่ร้องทุกวัน

“อยากจะบอกนะคะมีแรงขึ้น ตัวเบา สบายใจ มันอยากทำอีก ใจมันชอบแล้ว เราต้องทำให้คนอื่นออกไปนอกห้อง ปิดห้อง ห้ามเรียกเราอีก บอกลูกห้ามรบกวน คิดปายหน้าห้อง โทรศัพท์ก็ปิดหมด เราเอาหัวลงนับแช่ 1- 10 เวลาที่ทำ 15 นาที ผมที่ร้องทุกวัน ก็ลดน้อยลง พอใจมากค่ะ (รหัส 905 ครั้งที่ 2)

“มันจะเกร็งขา เกร็งมากเลย เลือดจะวิ่งไปที่ปลายเท้าจืด ๆ เหงื่อไหลเยอะ ระบบหายใจยังไม่ได้ หลังจากนั้นทำได้ประมาณหนึ่ง หายใจดีขึ้น เรามีสมาธิมากขึ้น ที่เกร็งก็คลายลง หายปวด ขยับ่ายดี นอนหลับดี ทำได้ สองอาทิตย์ แล้วดีมากทุกอย่าง สัมผัสได้เลย ชีพจรเบาลง จากที่เคยคิดว่าเราฝืนใจ เมื่อย ตอนนี้เรามีหลัก ต้องทำทุกวัน อย่างแรก เราเชื่อตัวเอง ถ้าเราทำสำเร็จก็เอาไปบอกต่อ รู้สึกได้เองว่าจริง ๆ ถ้ายังไม่นอนจะกินเก่ง” (รหัส 302 ครั้งที่ 3)

“ปกตินอนก็รู้สึกง่วง พอถึงเวลาก็นอน อยากนอน มีสมาธิมากขึ้น เรารู้สึกเบาผ่อนคลาย จากคนที่หุดหิงง่ายตอนนี้ไม่มีแล้ว ใจเย็น ใครพูดอะไรก็พูดไป จริใจ ปฏิบัติประจำ มันดีต่อสุขภาพเรา เราต้องทำให้ได้ (รหัส 902 ครั้งที่ 3)

“คุยกับอาจารย์แล้วดีขึ้น ปกติปวดเข่า สตาร์ทรถไม่ได้ แต่จู่ ๆ ก็หายไปเลย ๆ เราคิดว่าตรงนี้ รู้สึกอยากทำ พอทำธุระเสร็จก็อยากทำ มุ่งมันอยากทำ มันติดแล้ว (รหัส 093 ครั้งที่ 3)

“ทำเสร็จแล้วสดใสดูดีไปเดินมา เลิกงานแล้วอยากกลับไปทำ ทานเยอะขึ้น หิวบ่อย กินน้ำมากขึ้น แข็งแรงขึ้น ทำงานได้ดี ไม่ค่อยเหนื่อย พอใจมาก ต้องทำเรื่อย ๆ ทำเพื่อความแข็งแรง ถ้าอาจารย์ให้หยุดก็จะทำต่อ วันไหนอาจารย์ไม่โทรมา ก็จะเอะโทรกลับไปดีมัย” (รหัส 301 ครั้งที่ 3)

“เห็นเส้นเลือดชัดทำเป็นกิจวัตร ถ้าไม่ทำแฟนก็จะว่า สามเป็นคนต่างชาติ ทำแล้ว O.K. ฉันไม่เคยลำบากขนาดนี้แค่เพื่อสามีและลูก สงสารลูกถ้าเป็นอะไรไป เขาจะอยู่อย่างไร (รหัส 906 ครั้งที่ 3)

“นอนหลับดี สมาธิดี ปกติเป็นคนลวกเล้ก ถ่ายทุกเช้า หายใจดีขึ้น หลังแล้วลุกขึ้นมาทำอีก คิดว่ายังไม่ได้ทำ (รหัส 306 ครั้งที่ 3)

“ร่างกายดี รู้สึกดีขึ้น จิตใจดี สัมผัสได้ แจ่มใส (รหัส 305 ครั้งที่ 3)

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม เรียนรู้จากประสบการณ์ตนเองในการออกกําลังกายแบบพระพุทธรูปเยวยาโรคและนำเอาประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มสมาชิกด้วยกันด้วยการสื่อสารผ่านกระบวนการกลุ่ม

3.2 การเรียนรู้เข้าใจตนเอง

พบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น ดังนี้

“เขานี้ได้ผล มันได้ผลจริง ๆ ได้กับตัวเอง เส้นประสาทมันหายแปล็บ นิ้ว ปวดข้อ ก็ดีขึ้น ไม่เกร็ง” (รหัส 903 ครั้งที่ 4)

“พอมารู้แล้วดีมาก ปวดหลังหายไปแล้ว ที่ออกกำลังกายนะ หยุตไปแล้ว เพราะเราดื่มน้ำกับมัน เมื่อก่อนไม่ได้นะ ไครมาละเมิดสิทธิ์เรานะ เมื่อก่อนจะรู้สึกเลยว่าอย่ามาเสียงดัง แต่ตอนนี้เราทำที่สนามก็ได้ละ เรานิ่งแล้ว” (รหัส 901 ครั้งที่ 4)

“ทำแล้ว หายจริง ๆ นะ ที่พวกเราน่าจะ” (รหัส 305 ครั้งที่ 4)

“อัด โนมัตติ ต้องทำอัด โนมัตติ กาฟง กาแฟ ก็เลิก ขนาดหมากยังไม่ได้กินเลย หมากอินเดียนะ มันจะเป็นเครื่องเทศ พอมาน่าจะ เจ้านายค่า ก็เลย ๆ เราก็ไม่รู้สิจิก จิตใจเรานะดีขึ้น” (รหัส 902 ครั้งที่ 4)

“ทำแล้วหน้าอกมันเต่งขึ้น กินเก่งขึ้น” (รหัส 305 ครั้งที่ 5)

“ไม่เจ็บ ไม่ปวด ดีขึ้น มีสมาธิขึ้น ระวังอารมณ์ได้มากขึ้น” (รหัส 905 ครั้งที่ 5)

“ตอนนี้รู้สึก ว่า นมดีขึ้น โห่ขึ้น” (รหัส 305 และ 906 ครั้งที่ 5)

“คนอื่นทำ 90 เราทำแค่ 30 ก็สบาย รู้สึกว่า เราต้องแข็งแรง” (รหัส 302 ครั้งที่ 3)

การเรียนรู้เข้าใจตนเองมีผลจากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้เข้าใจผลการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยี่ยวยาโรคมากขึ้น

3.3 ความมั่นใจในตนเอง

พบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มั่นใจในตนเองมากขึ้น

“เจ้านายว่า ก็ไม่สะเทือน ควบคุมจิตใจตนเองได้แล้ว” (รหัส 902 ครั้งที่ 5)

“เมื่อก่อนโมโหง่าย ทำอะไรไม่ค่อยถูกใจ ยิ่งแฟนเป็นคนไม่พูด นิ่ง เรายิ่งโมโห แต่ตอนนี้เรานิ่งได้ ระวังตัวเองได้ ช่างเขา รู้ว่าระวังตัวเองได้เลย เราภูมิใจตัวเอง” (รหัส 903 ครั้งที่ 5)

“เราควบคุมจิตตัวเองได้แล้ว เพราะทำพระพุทธรูป” (รหัส 902 ครั้งที่ 5)

“เราทำแล้ว เรานิ่งขึ้นจริง ๆ เพราะเราทำนี่แหละ” (รหัส 903 ครั้งที่ 5)

“ดีใจจริง ๆ หยุตเครียดเลย ที่ได้มาทำตรงนี้” (รหัส 904 ครั้งที่ 5)

กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มั่นใจในตนเองมากขึ้น เมื่อได้เรียนรู้ตนเองและศึกษาตนเองจากการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยี่ยวยาโรค ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

3.4 สร้างพลังในตนเอง

พบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม เกิดพลังในตนเองมากขึ้น จากคำกล่าว ดังนี้

“มีแรงขึ้น ตัวเบา สบายใจ มันอยากจะทำอีก ใจมันชอบแล้ว” (รหัส 905 ครั้งที่ 2)

“พวกเราไม่เหมือนคนปกติ ถ้าเรายังไม่รักตัวเอง ไม่ทำเพื่อตัวเอง ใครจะทำ ต้องทำนะ” (รหัส 902 ครั้งที่ 2)

“จากที่เคยคิดว่า ไม่อยากทำฝืนใจ เมื่อย แต่พอทำได้ 1 อาทิตย์ เรามีหลัก เราต้องทำทุกวัน อย่างแรกเลยเราเชื่อตัวเอง อย่างที่สอง ถ้าเราทำสำเร็จ เราก็เอาไปบอกต่อได้ รู้สึกได้เองว่าดีจริง ๆ” (รหัส 302 ครั้งที่ 3)

“ปฏิบัติประจำ มันดีกับสุขภาพ คือสุขภาพของเรา เราต้องทำให้ได้” (รหัส 902 ครั้งที่ 3)

“ทำเพื่อความแข็งแรง ถ้าอาจารย์ให้หยุดก็จะทำต่อ วันไหนถ้าอาจารย์ไม่โทรมา ก็จะเอะโทรกลับไปดีไหม ?” (รหัส 301 ครั้งที่ 3)

“ทำเป็นกิจวัตร ลูกบอกว่าต้องทำอะไรได้อยู่รับปริญญา ตอนนี้ก็ทำเป็นกิจวัตร” (รหัส 907 ครั้งที่ 3)

“ตอนนี้อยากทำ ถึงเวลาต้องทำ” (รหัส 303 ครั้งที่ 3)

“ทำเป็นกิจวัตร หายใจดี กำหนดได้ พอใจ แพนอยากทำด้วย” (รหัส 302 ครั้งที่ 3)

“รู้สึกว่ามันเป็นปัญหาคิดเดียว เราต้องแก้ได้ เรามีสติ เรามีความคิดทางบวก แพนบอกว่าเดี๋ยวนี้ขยันเยอะมีความรับผิดชอบมากขึ้น” (รหัส 302 ครั้งที่ 3)

“ตอนนี้ถ้าทำไม่ได้ เสียงอาจารย์จะมาเข่านู รู้สึกเหมือนอาจารย์มาจิก ๆ ๆ เหมือนอาจารย์ดุถูก กลับก็ฝืนถึงอาจารย์ หนูจะกลัวตอนที่มาจิกหนู ฝืนไปเหอะ ไม่ยอมแพ้ ไม่ถอดใจ ต้องชนะตัวเองให้ได้” (รหัส 301 ครั้งที่ 3)

“พอเห็นอาจารย์มีอายุ (ศ.นพ.ศาสตรี เสาวคนธ์) แล้วมีกำลังใจมากขึ้นดูน่านับถือ เขาเป็นศาสตราจารย์ มันทำให้เราอยากทำขึ้น รู้สึกมีเมตตา เราต้องจัดระเบียบตัวเอง ว่าเราต้องทำให้ได้” (รหัส 902 ครั้งที่ 4)

“คิดว่าทำไมอาจารย์ถึงห่วงเรา แต่ทำไมเราไม่ห่วงตัวเราเอง” (รหัส 303 ครั้งที่ 5)

“อาทิตย์นี้จะทำเต็มที่ เพราะพอกลับจากโรงพยาบาลแล้ว ดีใจที่ได้มาทำกลุ่ม ได้เจอเพื่อน ๆ ได้ยินเสียงอาจารย์ก็จะดีขึ้นได้กำลังใจ” (รหัส 905 ครั้งที่ 5)

“ไม่ต้องพึ่งยา เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องยืมจมูกฝรั่งมาหายใจ เมื่อก่อนไม่พอใจนะที่ฝรั่งไม่ส่งเงินมาให้ แต่ตอนนี้ก็เฉย ๆ” (รหัส 902 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์ที่ก้าวเข้ามา ทำให้ชีวิตดีขึ้น/ มีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เราจะนำไปทำต่อไป” (รหัส 905 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณคุณครูที่ให้ความรู้ กำลังใจ แม้มีปัญหาจะทำให้เต็มที่” (รหัส 905 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์ครับ เพราะจริง ๆ แล้ว อาจารย์ยังเล็งเห็นว่าพวกผมมีความสำคัญ มาช่วยเหลือพวกผม ได้เปลี่ยนทัศนคติ ได้มีเพื่อน ๆ มีสิ่งดีดี เข้ามาในชีวิต ขอขอบคุณจริง ๆ ครับ” (รหัส 901 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์และพี่ (รหัส 903) เพราะพี่ (รหัส 903) พาเข้ามาที่แรกมารับยา ไม่อยากอะไรกับใครเท่าไร คิดว่าตัวเองไม่มีค่าอะไรมากมายกับคนอื่น มาเจอเพื่อน ๆ ก็อยากทำ อยากให้เพื่อน ๆ ทำได้” (รหัส 302 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์ที่ทำให้ชีวิตใหม่ ทำให้เราต้องสู้กับชีวิตใหม่” (รหัส 305 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์ที่พวกเราเปลี่ยนไป ตอนแรกคิดว่า เป็นโยคะธรรมดาแต่พอมารู้ว่าไม่ใช่โยคะ เราชอบออกกำลังกาย เราก็พยายามวางแผน เกลี้ยร้งาน พอทำแล้วรู้สึกดีมาก ๆ มาเจอเพื่อน ๆ ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความเครียดหายไปทันทีนะ คอนเฟิร์มส์เลย” (รหัส 902 ครั้งที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์ที่จัดโครงการดี ๆ นี่ขึ้นมา ที่อาจารย์ให้กำลังใจ อย่างไงก็จะทำต่อไป จะเอาไปเผยแพร่ด้วยค่ะ” (รหัส 904 ครั้งที่ 5)

“จริง ๆ แล้ว เป็นคนขี้เกียจออกกำลังกาย ที่อาจารย์ให้รู้สึกถูกใจมากเลย ไม่ต้องวิ่งออกจากบ้าน อยู่ตรงไหนก็ได้ รู้สึกเลย เข้ามือ นิ้ว ข้อ ก็ถูกใจ ขอขอบคุณอาจารย์ ที่นำสิ่งเหล่านี้มาให้กับกลุ่มบางละมุง ก็จะนำไปเป็นวิทยาทานให้กับกลุ่มต่อไป” (รหัส 903 ครั้งที่ 5)

จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ในกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับการออกกำลังกายแบบพระพุทธรักษาเหยี่ยวาโรค สามารถสรุปผลการเรียนรู้ได้ 4 ประเด็นหลัก คือ 1. เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2. เกิดการเรียนรู้เข้าใจตนเอง 3. เกิดความมั่นใจในตนเอง และ 4. เกิดการสร้างพลังในตนเอง จึงเป็นผลสรุปที่ส่งเสริมให้การออกกำลังกายแบบพระพุทธรักษาเหยี่ยวาโรค มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล เป็นผลดีแก่กลุ่มทดลองอีกด้วย