

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสุ่มสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังได้รับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
 - 2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร
 - 2.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด
 - 2.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตหลังได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
 - 3.1 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิก
 - 3.2 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่คิดเป็นร้อยละ 64 จบระดับต่ำกว่าถึงประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 62 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมคิดเป็นร้อยละ 44 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมากกว่า 10,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 46 มีรายได้ในระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 58 ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 76 และมีระดับความดันโลหิตสูงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 52 มีประวัติบิดา มารดา หรือพี่น้อง (ท้องเดียวกัน) ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 56 ไม่ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 52 และไม่สูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 78

ส่วนกลุ่มทดลอง พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่คิดเป็นร้อยละ 82 จบระดับต่ำกว่าถึงประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 78 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมคิดเป็นร้อยละ 60 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 48 มีรายได้ในระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 54

ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 90 และมีระดับความดันโลหิตสูงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ปีคิดเป็นร้อยละ 68 ไม่มีประวัติบิดา มารดา หรือพี่น้อง (ทั้งเชิงเดียวกัน) ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 56 ไม่ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 62 และไม่สูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 76 รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว ประวัติครอบครัว ประวัติการดื่มเหล้า สูบบุหรี่

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม (n=50)		กลุ่มทดลอง (n=50)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส				
คู่	32	64	41	82
โสด/ หม้าย/ หย่า	18	36	9	18
การศึกษา				
ต่ำกว่า - ประถมศึกษา	31	62	39	78
สูงกว่าประถมศึกษา	19	38	11	22
อาชีพ				
รับจ้าง	18	36	13	26
รับราชการ	10	20	7	14
เกษตรกร	22	44	30	60
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว				
ต่ำกว่า 5,000 บาท	15	30	24	48
5,001 - 10,000 บาท	12	24	17	34
มากกว่า 10,000 บาท	23	46	9	18
ความเพียงพอของรายได้				
พอใช้	29	58	27	54
ไม่พอใช้	21	42	23	46
โรคประจำตัว				
มีโรคประจำตัว	12	24	5	10
ไม่มีโรคประจำตัว	38	76	45	90

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม (n=50)		กลุ่มทดลอง (n=50)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาการมีระดับความดันโลหิต				
สูงเกินปกติ				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี	26	52	34	68
มากกว่า 2 ปี	24	48	16	32
ประวัติการมีบิดา มารดา หรือพี่น้อง				
ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง				
มี	28	56	22	44
ไม่มี	22	44	28	56
ประวัติการดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มที่มี				
แอลกอฮอล์				
ดื่ม	24	48	19	38
ไม่ดื่ม	26	52	31	62
ประวัติการสูบบุหรี่				
สูบ	11	22	12	24
ไม่สูบ	39	78	38	76

2. ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นตัวแปรควบคุม

สำหรับข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และระดับความดันโลหิต ได้แก่ เพศ อายุ พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 40 และ 60 ตามลำดับ และมีอายุระหว่าง 46-55 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 44 รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม (n=50)		กลุ่มทดลอง (n=50)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	20	40	20	40
หญิง	30	60	30	60
อายุ (กลุ่มควบคุม $M=49.02$, $SD=7.03$, $\min=35$, $\max=60$, กลุ่มทดลอง $M=49.96$, $SD=7.73$, $\min=35$, $\max=60$)				
35-45 ปี	16	32	16	32
46-55 ปี	22	44	22	44
มากกว่า 55 ปี	12	24	12	24

3. การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มทดลองเมื่อได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง

จากการศึกษาความแตกต่างการรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มทดลองเมื่อได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารในสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับไม่ค่อยมั่นใจ สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 68 สัปดาห์ที่ 2-4 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับมั่นใจ สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 64, 78 และ 86 ตามลำดับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดในสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับไม่ค่อยมั่นใจ สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 56 สัปดาห์ที่ 2-4 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับมั่นใจ สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60, 82 และ 90 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับไม่ค่อยมั่นใจ สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 48 สัปดาห์ที่ 2-4 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับมั่นใจ สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 58, 60 และ 68 ตามลำดับ โดยในสัปดาห์ที่ 2-4 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในทุกด้านเพิ่มขึ้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด ด้านการออกกำลังกาย ของกลุ่ม
ทดลองเมื่อได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง

ระดับการรับรู้	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 3		สัปดาห์ที่ 4	
ความสามารถตนเอง	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการรับประทานอาหาร								
อาหาร								
มันใจ	11	22	32	64	39	78	43	86
ไม่ค่อยมันใจ	34	68	17	34	7	14	6	12
ไม่มันใจ	5	10	1	2	4	8	1	2
ด้านการจัดการความเครียด								
มันใจ	20	40	30	60	41	82	45	90
ไม่ค่อยมันใจ	28	56	15	30	6	12	4	8
ไม่มันใจ	2	4	5	10	3	6	1	2
ด้านการออกกำลังกาย								
มันใจ	16	32	29	58	30	60	34	68
ไม่ค่อยมันใจ	24	48	16	32	14	28	8	16
ไม่มันใจ	10	20	5	10	6	12	8	16

เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังได้รับการพัฒนาการรับรู้
ความสามารถตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ
รับประทานอาหารก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 1.01$, $SD = 0.39$) และหลังการ
ทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 1.13$, $SD = 0.20$) ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 1.01$,
 $SD = 0.37$) และหลังการทดลองอยู่ในระดับดี ($M = 1.53$, $SD = 0.18$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนน
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม
รายละเอียด ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ	กลุ่มควบคุม (n=50)			กลุ่มทดลอง (n=50)		
			ระดับ			ระดับ
รับประทานอาหาร	M	SD	พฤติกรรม	M	SD	พฤติกรรม
ก่อนการทดลอง	1.01	0.39	ปานกลาง	1.01	0.37	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1.13	0.20	ปานกลาง	1.53	0.18	ดี

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารรายข้อ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร โดยรวมระดับปานกลาง ($M=1.01$, $SD=0.39$) โดยพฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลังอยู่ในระดับปานกลาง ($M=1.50$, $SD=0.68$) มากที่สุด และมีพฤติกรรมการไม่ดื่มชา กาแฟอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.56$, $SD=0.79$) น้อยที่สุด ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=1.13$, $SD=0.20$) และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นบางข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผักอยู่ในระดับดี ($M=1.70$, $SD=0.58$) มากที่สุด และมีพฤติกรรมการไม่ดื่มชา กาแฟอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.72$, $SD=0.61$)

ส่วนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร โดยรวมระดับปานกลาง ($M=1.01$, $SD=0.37$) โดยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ไม่อยู่ในระดับดี ($M=1.60$, $SD=0.61$) มากที่สุด และมีพฤติกรรมการไม่รับประทานอาหารประเภทดกแห้งอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.58$, $SD=0.61$) น้อยที่สุด ส่วนหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($M=1.53$, $SD=0.18$) โดยมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นทุกข้อ รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกราย
 ชื่อก่อนและหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยที่นำไปได้อยู่ระหว่าง 0-2 คะแนน)

	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	M	SD	ระดับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	M	SD	ระดับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	M	SD
1. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าว ขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ หนั๋งปัดหนั๋ง ไก่ หมูสามชั้น และอาหารทอด ไขมันสูง เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว หนั๋งทอด ปาท่องโก๋	0.72	0.54	ปานกลาง	1.04	0.57	ปานกลาง	0.98	0.65
2. ไม่รับประทานอาหารทะเล ประเภทหมีก กุ้ง หอยนางรม ไข่ปลา	0.74	0.72	ปานกลาง	1.32	0.74	ปานกลาง	0.76	0.56
3. ไม่รับประทานอาหารประเภทไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่พะโล้	0.98	0.62	ปานกลาง	1.28	0.88	ปานกลาง	0.80	0.64

ตารางที่ 10 (ต่อ)

	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	M	SD
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ								
ด้านการรับประทานอาหาร								
4. ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น	1.02	0.77	ปานกลาง	1.14	0.57	ปานกลาง	1.80	0.54
ต้มจืดไก่ พะแนงหมู แกงเขียวหวาน ก๋วยเตี๋ยวซี								
ฟักทองแกงบวด								
5. ไม่รับประทานอาหารประเภทตากแห้ง เช่น	0.78	0.62	ปานกลาง	0.96	0.53	ปานกลาง	1.22	0.62
ปลาคั่ว หมักแห้ง กุ้งแห้ง กะปิ								
6. ไม่รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น	1.32	0.62	ปานกลาง	1.32	0.55	ปานกลาง	1.98	0.14
ผักกาดดอง เครื่องกระป๋อง ผลไม้ดอง								
7. ไม่รับประทานอาหารสำเร็จรูปต่างๆ เช่น	1.14	0.76	ปานกลาง	1.10	0.61	ปานกลาง	1.60	0.61
อาหารบรรจุกระป๋องชนิดต่างๆ ปลากระป๋อง								
ขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอด								

ตารางที่ 10 (ต่อ)

	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	ระดับ	ระดับ	ระดับ	ระดับ	ระดับ	ระดับ	ระดับ	ระดับ
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ								
ด้านการรับประทานอาหาร								
8. ไม่รับประทานอาหารที่สำเร็จรูป เช่น บะหมี่	1.14	0.83	ปานกลาง	1.06	0.55	ปานกลาง	1.64	0.60
โจ๊ก ข้าวต้ม พุชนิดต่าง ๆ ทั้งชนิดก่อนและของ			ปานกลาง					
9. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น น้ำพริก	0.68	0.68	ปานกลาง	0.90	0.65	ปานกลาง	1.18	0.63
ส้มตำ ยำต่าง ๆ			ปานกลาง					
10. ไม่เติมน้ำปลา ซอส์ ซอส เกลือปนลงใน	0.66	0.75	ปานกลาง	0.88	0.59	ปานกลาง	1.52	0.71
อาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงแล้ว			ปานกลาง					
11. ไม่รับประทานอาหารหวานที่มีส่วนผสมจาก	1.22	0.74	ปานกลาง	1.10	0.36	ปานกลาง	1.60	0.54
ไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ผอ่ยทอง			ปานกลาง					
12. ไม่รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผงฟู	0.84	0.77	ปานกลาง	1.00	0.54	ปานกลาง	1.46	0.58
เช่น ขนมถ้วย สาลี่ ขนมเค้ก ปาท่องโก๋			ปานกลาง					

ตารางที่ 10 (ต่อ)

	กลุ่มควบคุม						กลุ่มทดลอง					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ												
ด้านการรับประทานอาหาร												
13. การรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้	1.48	0.65	ปานกลาง	1.70	0.58	ดี	1.60	0.61	ดี	1.90	0.36	ดี
14. ไม่รับประทานผลไม้รสหวานที่มีน้ำตาล และไขมันสูง เช่น ทุเรียน ลิ้นจี่ ลำไย	1.30	0.61	ปานกลาง	1.08	0.44	ปานกลาง	0.90	0.54	ปานกลาง	1.66	0.56	ดี
15. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชาเขียว บรบลูวอด	1.12	0.75	ปานกลาง	1.06	0.51	ปานกลาง	1.06	0.62	ปานกลาง	1.66	0.56	ดี
16. ไม่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลัง	1.50	0.68	ปานกลาง	1.60	0.54	ดี	1.24	0.82	ปานกลาง	1.74	0.44	ดี
17. ไม่ดื่มชา กาแฟ	0.56	0.79	ปานกลาง	0.72	0.61	ปานกลาง	0.76	0.80	ปานกลาง	1.02	0.69	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	1.01	0.39	ปานกลาง	1.13	0.20	ปานกลาง	1.01	0.37	ปานกลาง	1.53	0.18	ดี

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลอง พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 2.44, p = .12$) แต่พฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนการทดลอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 23.01, p < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองได้ร้อยละ 62 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของพฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,96} = 6.43, p = .01$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารมากกว่ากลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	0.07	1	0.07	2.44	.12
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	0.68	1	0.68	23.01	<.001
ระหว่างกลุ่ม	0.19	1	0.19	6.43	.01
ภายในกลุ่ม	2.82	96	0.03		
รวม	7.48	99			

R Square = 0.62 (Adjusted R Squared = 0.61)

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 1.17, SD = 0.45$) และหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 1.19, SD = 0.19$) ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 1.07, SD = 0.33$) และหลังการทดลองอยู่ในระดับดี ($M = 1.59, SD = 0.17$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการจัดการความเครียดมากกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียดดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ย	กลุ่มควบคุม (n=50)				กลุ่มทดลอง (n=50)	
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม				ระดับพฤติกรรม	
ด้านการจัดการความเครียด	M	SD	ส่งเสริมสุขภาพ	M	SD	ส่งเสริมสุขภาพ
ก่อนการทดลอง	1.17	0.45	ปานกลาง	1.07	0.33	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1.19	0.19	ปานกลาง	1.59	0.17	ดี

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดรายข้อ พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดโดยรวมระดับปานกลาง ($M=1.17$, $SD=0.45$) โดยมีพฤติกรรมการไม่ใช้ยาระงับประสาท หรือยานอนหลับอยู่ในระดับดี ($M=1.58$, $SD=0.50$) มากที่สุด และพฤติกรรมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ กังวลใจ หงุดหงิด หรือเกิดความเครียด สามารถระงับหรือผ่อนคลายได้โดยเร็วอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.82$, $SD=0.75$) น้อยที่สุด ส่วนหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=1.19$, $SD=0.19$) และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นบ้างข้อ โดยมีพฤติกรรมการไม่ใช้ยาระงับประสาทหรือยานอนหลับ อยู่ในระดับดี ($M=1.64$, $SD=0.56$) มากที่สุด และพฤติกรรมการทำจิตใจให้แจ่มใสและเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.94$, $SD=0.51$) น้อยที่สุด

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดโดยรวมระดับปานกลาง ($M=1.07$, $SD=0.33$) โดยมีพฤติกรรมการไม่ใช้ยาระงับประสาท หรือยานอนหลับอยู่ในระดับดี ($M=1.50$, $SD=0.79$) มากที่สุด และมีพฤติกรรมการระงับหรือผ่อนคลายได้โดยเร็วเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ กังวลใจ หงุดหงิด หรือเกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.64$, $SD=0.66$) น้อยที่สุดตามลำดับ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($M=1.59$, $SD=0.17$) โดยมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้นทุกข้อ รายละเอียดดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง จำแนกรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 0-2 คะแนน)

	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	ระดับ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือมีปัญหาสามารถหาสาเหตุเพื่อแก้ไขปัญหาได้	1.02	0.69	1.02	0.69	0.82	0.60	1.34	0.69
2. การทำจิตใจให้แจ่มใส และเสียเหตุผลที่ก่อให้เกิดความเครียดได้	1.12	0.72	0.94	0.51	0.80	0.67	1.52	0.65
3. เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ กังวลใจ หงุดหงิด หรือเกิดความเครียด สามารถระงับหรือผ่อนคลายได้โดยเร็ว	0.82	0.75	10.6	0.62	0.64	0.66	1.56	0.58

ตารางที่ 13 (ต่อ)

	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	M	SD	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ จัดการความเครียด								
4. เมื่อเกิดความเครียด ไม่สบายใจ มีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธี ทำสมาธิ ผีกายใจ ฟังเพลง เล่น กีฬา ปลูกต้นไม้	1.14	0.73	ปานกลาง	ปานกลาง	0.86	0.70	ปานกลาง	ดี
5. เมื่อเกิดความเครียด ไม่สบายใจ จะพูดคุยปรึกษากับบุคคลใน ครอบครัว หรือคนที่ไว้ใจ	0.90	0.74	ปานกลาง	ปานกลาง	0.84	0.68	ปานกลาง	ปานกลาง
6. สามารถพักผ่อนนอนหลับได้ สนิทตลอดคืน	1.30	0.54	ปานกลาง	ปานกลาง	1.22	0.68	ปานกลาง	ดี
7. การไม่ใช้สารเสพติดหรือ ยาอันตราย	1.58	0.50	ดี	ดี	1.60	0.61	ดี	ดี

ตารางที่ 13 (ต่อ)

	กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	ระดับ	พหุคูณ	ระดับ	พหุคูณ	ระดับ	พหุคูณ	ระดับ	พหุคูณ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด								
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
8. เมื่อเกิดความเครียด ไม่สบายใจ ไม่ใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า	1.36	0.75	1.34	0.66	1.50	0.79	1.68	0.55
9. เมื่อเกิดความเครียด ไม่สบายใจ จะไม่หลีกเลี่ยงปัญหา เช่น หนีไป ไม่สนใจ หรือทิ้งปัญหาให้ผู้อื่นจัดการ	1.32	0.68	1.34	0.48	1.34	0.63	1.66	0.56
ค่าเฉลี่ยรวม	1.17	0.45	1.19	0.19	1.07	0.33	1.59	0.17

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 2.39, p = .13$) แต่พฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 9.37, p < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการทดลองได้ร้อยละ 61 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของพฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,96} = 6.09, p = .02$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดมากกว่ากลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	0.07	1	0.07	2.39	.13
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	0.27	1	0.27	9.37	<.001
ระหว่างกลุ่ม	0.18	1	0.18	6.09	.02
ภายในกลุ่ม	2.75	96	0.03		
รวม	7.12	99			

R Square = 0.61 (Adjusted R Squared = 0.60)

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 40 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 22 และไม่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 38 หลังการทดลอง พบว่า มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 36 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 34 และไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30 ตามลำดับ

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 14 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 32 และไม่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 54 หลังการทดลอง พบว่า มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 68 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 16 และไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 16 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	กลุ่มควบคุม ($n=50$)				กลุ่มทดลอง ($n=50$)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	20	40	18	36	7	14	34	68
ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ	11	22	17	34	16	32	8	16
ไม่ออกกำลังกาย	19	38	15	30	27	54	8	16

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.78$, $SD=0.89$) และหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.90$, $SD=0.86$) ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M=0.60$, $SD=0.73$) และหลังการทดลองอยู่ในระดับดี ($M=1.52$, $SD=0.76$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียดดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพด้าน การออกกำลังกาย	กลุ่มควบคุม (n=50)				กลุ่มทดลอง (n=50)	
			ระดับพฤติกรรม		ระดับพฤติกรรม	
	M	SD	ส่งเสริมสุขภาพ	M	SD	ส่งเสริมสุขภาพ
ก่อนการทดลอง	0.78	0.89	ปานกลาง	0.60	0.73	ปานกลาง
หลังการทดลอง	0.90	0.86	ปานกลาง	1.52	0.76	ดี

เมื่อพิจารณาชนิดของการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 18 และ จักรยานและเดินสู่ลำซอบ น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 4 หลังการทดลอง พบว่า มีการออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 20 และแกว่งแขนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2 ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17 และแกว่งแขนและรำซิ้งนอยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2 หลังการทดลอง พบว่า มีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเร็วมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40 และรำซิ้งนอยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ชนิดของการ ออกกำลังกาย	กลุ่มควบคุม (n=50)				กลุ่มทดลอง (n=50)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เดินเร็ว	6	12	8	16	8	16	20	40
วิ่ง	9	18	10	20	4	17	7	14
จักรยาน	2	4	5	10	5	10	7	14
เดินแอโรบิก	3	6	4	8	2	4	2	4
เดินสู่ลำซอบ	2	4	5	10	2	4	3	6

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ชนิดของการ ออกกำลังกาย	กลุ่มควบคุม (n=50)				กลุ่มทดลอง (n=50)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แกว่งแขน	5	10	1	2	1	2	2	4
รำเชือก	4	8	2	4	1	2	1	2
ไม่ออก กำลังกาย	19	38	15	30	27	54	8	16

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 0.06, p = .81$) แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 5.24, p = .02$) สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองได้ร้อยละ 18 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,96} = 10.88, p < .001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	0.04	1	0.04	0.06	.81
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	3.35	1	3.35	5.24	.02
ระหว่างกลุ่ม	6.95	1	6.95	10.88	<.001
ภายในกลุ่ม	61.32	96	0.64		
รวม	74.59	99			

R Square = 0.18 (Adjusted R Squared = 0.15)

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง หลังได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1. ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิก

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิก ก่อนการทดลองเท่ากับ 132.98 (SD = 4.36) และหลังการทดลองเท่ากับ 137.76 (SD = 3.78) ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิก ก่อนการทดลองเท่ากับ 136.72 (SD = 2.64) และหลังการทดลองเท่ากับ 129.76 (SD = 3.36) โดยกลุ่มทดลองมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก	กลุ่มควบคุม (n=50)		กลุ่มทดลอง (n=50)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	132.98	4.36	136.72	2.64
หลังการทดลอง	137.76	3.78	129.76	3.36

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า ระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 2.75, p = .10$) แต่ระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 57.68, p < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลองได้ร้อยละ 73 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,96} = 4.34, p = .04$) โดยกลุ่มทดลองมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	21.79	1	21.79	2.75	.10
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	456.96	1	456.96	57.68	<.001
ระหว่างกลุ่ม	34.37	1	34.37	4.34	.04
ภายในกลุ่ม	760.61	96	7.92		
รวม	2852.24	99			

R Square = .73 (Adjusted R Squared = .73)

2. ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกก่อนการทดลองเท่ากับ 86.36 ($SD = 1.93$) และหลังการทดลองเท่ากับ 90.58 ($SD = 2.41$) ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกก่อนการทดลองเท่ากับ 85.76 ($SD = 4.52$) และหลังการทดลองเท่ากับ 82.70 ($SD = 3.05$) โดยกลุ่มทดลองมีระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก	กลุ่มควบคุม ($n=50$)		กลุ่มทดลอง ($n=50$)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	86.36	1.93	85.76	4.52
หลังการทดลอง	90.58	2.41	82.70	3.05

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า ระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกก่อนการทดลองและกลุ่ม ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 2.26, p = .14$) แต่ระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F =$

18.19, $p < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกหลังการทดลองได้ร้อยละ 80 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกหลังการทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,96} = 3.99, p = .04$) โดยกลุ่มทดลองมีระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	10.98	1	10.98	2.26	.14
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	88.36	1	88.36	18.19	<.001
ระหว่างกลุ่ม	19.39	1	19.39	3.99	.04
ภายในกลุ่ม	466.46	96	4.86		
รวม	2293.04	99			

R Square = .80 (Adjusted R Squared = .79)