

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบสุ่มสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ แบนดูรา (Bandura, 1997) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่มารับ การรักษาในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชน ในเขตอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง เป็นผู้ป่วยที่มารับการรักษาในศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาลขลุง จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุม เป็นผู้ป่วยที่มารับการรักษาในศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลตะปอน จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติในศูนย์สุขภาพชุมชน ผลการวิจัยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

1.2 ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นตัวแปรควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรค ความดันโลหิตสูง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ป่วย

ความดันโลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลังได้รับการ พัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุจำนวน 100 ราย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 50 ราย และกลุ่มควบคุม 50 ราย ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่มี สถานภาพคู่ โดยกลุ่มทดลองมี ร้อยละ 76 กลุ่มควบคุม ร้อยละ 70 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา

มากที่สุด โดยกลุ่มทดลองมี ร้อยละ 72 กลุ่มควบคุมมี ร้อยละ 86 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรกรรม โดยกลุ่มทดลองมี ร้อยละ 36 กลุ่มควบคุมมี ร้อยละ 60 สำหรับรายได้ส่วนใหญ่มีรายได้ 2,001-5,000 บาทต่อเดือน โดยกลุ่มทดลองมี ร้อยละ 56 กลุ่มควบคุมมี ร้อยละ 52 และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-Square Test) พบว่าทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n = 50)		กลุ่มควบคุม (n = 50)		χ^2	P
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
สถานภาพการสมรส					0.597	.897
โสด	3	6	3	6		
คู่	38	76	35	70		
หม้าย หย่า	9	18	12	24		
ระดับการศึกษา					6.313	.177
ไม่ได้เรียน	8	16	5	10		
ประถมศึกษา	36	72	43	86		
มัธยมศึกษา	3	6	1	2		
สูงกว่ามัธยมศึกษา	3	6	1	2		
อาชีพ					9.020	.108
เกษตรกรกรรม	18	36	30	60		
รับจ้าง	11	22	7	14		
ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว	6	12	3	6		
แม่บ้าน/ ไม่ได้ทำงาน	15	30	10	20		
รายได้ต่อเดือน					6.988	.137
ต่ำกว่า 2,000 บาท	12	24	7	14		
2,001- 5,000 บาท	28	56	26	52		
5001-10,000 บาท	9	18	11	22		
มากกว่า 10,000 บาท	1	2	6	12		

2. ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นตัวแปรควบคุม

สำหรับข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีผลต่อความเครียดและภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ เพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้รับการจับคู่ทั้ง 3 ด้าน พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติเท่ากัน ดังนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60 มีอายุระหว่าง 61-70 ปี ร้อยละ 40 ($M = 63.51, SD = 9.759, \min = 38, \max = 80$) และมีระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ปี ร้อยละ 64 ($M = 5.19, SD = 3.786, \min = 1, \max = 15$) รายละเอียด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง ($n = 50$)		กลุ่มควบคุม ($n = 50$)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	20	40	20	40
หญิง	30	60	30	60
อายุ ($M = 63.51$ ปี, $SD = 9.759$ ปี, $\min = 38$ ปี, $\max = 80$ ปี)				
≤ 60 ปี	17	34	17	34
61-70 ปี	20	40	20	40
≥ 70 ปี	13	26	13	26
ระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ($M = 5.19$ ปี, $SD = 3.786$ ปี, $\min = 1$ ปี, $\max = 15$ ปี)				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ปี	32	64	32	64
6-10 ปี	15	30	15	30
มากกว่า 10 ปี	3	6	3	6

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการทดลองเท่ากับ 9.16 ($SD = 8.97$) และหลังการทดลองเท่ากับ 58.00 ($SD = 6.06$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อน การทดลอง เท่ากับ 3.76 ($SD = 6.57$) และหลังการทดลองเท่ากับ 9.12 ($SD = 9.23$) รายละเอียด ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลัง การทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน)

คะแนนพฤติกรรม การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	กลุ่มทดลอง ($n = 50$)		กลุ่มควบคุม ($n = 50$)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	9.16	8.97	3.76	6.57
หลังการทดลอง	58.00	6.06	9.12	9.23

Adj. Mean กลุ่มทดลอง = 57.219 กลุ่มควบคุม = 12.082

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อรายข้อ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในเรื่องการนั่งหรือนอนในท่าสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการปล่อยแขนขา สบาย ๆ มากที่สุด ($M = 0.92$, $SD = 0.92$) รองลงมาคือ การหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ พร้อมกับ การเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($M = 0.76$, $SD = 0.87$) แต่มีพฤติกรรมน้อยที่สุดในเรื่องการเกร็ง กล้ามเนื้อขากรรไกรและกักฟันแน่นจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณขากรรไกรแล้วผ่อนคลายให้ริมฝีปาก ห่างกันเล็กน้อย ($M = 0.08$, $SD = 0.27$) หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยทุกข้อ เท่ากับ 2.90 ($SD = 0.30$) รายละเอียด ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก่อนคลายกล้ามเนื้อ
จำแนกรายชื่อของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้
อยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน)

พฤติกรรมก่อนคลายกล้ามเนื้อ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		\bar{d}	SD
	M	SD	M	SD		
1. นิ่งหรือนอนในท่าสบาย ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ โดยปล่อยแขนขาสบายๆ	0.92	0.92	2.90	0.30	1.98	0.94
2. หายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ยาว ๆ พร้อมกับ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	0.76	0.87	2.90	0.30	2.14	0.88
3. วางแขนแนบลำตัวกำมือขวาแน่นแล้ว ค่อย ๆ คลายมือออก	0.52	0.76	2.90	0.30	2.38	0.78
4. วางแขนแนบลำตัวกำมือซ้ายแน่นแล้ว ค่อย ๆ คลายมือออก	0.48	0.76	2.90	0.30	2.42	0.78
5. เกร็งกล้ามเนื้อโดยการวางแขนแนบ ลำตัว กำมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกันให้แน่น จนรู้สึกตึงเครียด แล้วคลายมือออก	0.48	0.68	2.90	0.30	2.42	0.70
6. เกร็งกล้ามเนื้อแขน โดยจ่อข้อศอกทั้ง 2 ข้าง กำมือและเกร็งกล้ามเนื้อเหมือนไขว้ กล้ามเนื้อ แล้วปล่อยแขนลงและคลายมือออก	0.42	0.54	2.90	0.30	2.48	0.62
7. เขยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าเต็มที่ จนรู้สึกตึงเครียด แล้วผ่อนคลายปล่อย ให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในท่าสบาย	0.56	0.70	2.90	0.30	2.34	0.74
8. เกร็งหน้าผกด้วยการขมวดคิ้วเข้าหากัน ให้มากที่สุดแล้วผ่อนคลายให้รู้สึก หน้าผกเรียบ	0.16	0.37	2.90	0.30	2.74	0.44
9. เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกรและกัณฑ์ แน่นจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณขากรรไกร แล้วผ่อนคลายปล่อยให้ริมฝีปากห่างกัน เล็กน้อย	0.08	0.27	2.90	0.30	2.82	0.39

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		\bar{d}	SD
	M	SD	M	SD		
10. กดลิ้นกับเพดานปากให้แน่นจนรู้สึกตึงเครียด แล้วปล่อยให้ลิ้นอยู่ในสภาพผ่อนคลาย	0.16	0.51	2.90	0.30	2.74	0.56
11. เอนศีรษะไปทางด้านหลังให้มากที่สุด จนรู้สึกกล้ามเนื้อคอตึงเครียด แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นคอ	0.52	0.68	2.90	0.30	2.38	0.72
12. เอนศีรษะมาทางด้านหน้าให้คางชิดอกจนรู้สึกตึงเครียด แล้วผ่อนคลายให้ศีรษะอยู่ในท่าเดิม	0.62	0.75	2.90	0.30	2.28	0.78
13. ยกไหล่ให้สูงขึ้นจรดกับศีรษะจนรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียด แล้วผ่อนคลายไหล่ให้อยู่ในท่าสบาย	0.32	0.51	2.90	0.30	2.58	0.61
14. เขม่วท้องให้มากที่สุดจนกล้ามเนื้อท้องตึงเครียด แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้อง	0.44	0.64	2.90	0.30	2.46	0.71
15. แอนหลังให้มากที่สุดจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณสันหลัง แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง	0.48	0.68	2.90	0.30	2.42	0.70
16. เขยียดขาทั้ง 2 ข้างและชี้ปลายเท้าไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณน่อง แล้วผ่อนคลาย	0.64	0.75	2.90	0.30	2.26	0.78
17. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในขณะที่ไม่อึด หรือหิวจนเกินไป	0.30	0.56	2.90	0.30	2.60	0.57
18. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในสถานที่เงียบสงบ พอดู อากาศสบาย ไม่ร้อนจนเกินไป	0.54	0.68	2.90	0.30	2.36	0.75
19. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย	0.34	0.63	2.90	0.30	2.56	0.70
20. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ครั้งละ 30-40 นาที	0.42	0.81	2.90	0.30	2.46	0.83

หมายเหตุ หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่ากัน

ทุกข้อ ($M = 2.90, SD = 0.30$) เนื่องจากการทำตามเทปเสียงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบตามกระบวนการ

และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและกลุ่ม มีอิทธิพลร่วมกัน ต่อความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 40.187, p < .001$) และคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการทดลอง มีอิทธิพลต่อคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 53.855, p < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการทดลองได้ ร้อยละ 94.8 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการทดลองแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,96} = 1134.404, p < .001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียด ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS adj.</i>	<i>df</i>	<i>MS adj.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	1424.228	1	1424.228	40.187	< .001
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	1908.658	1	1908.658	53.855	< .001
ระหว่างกลุ่ม	40203.781	1	40203.781	1134.404	< .001
ภายในกลุ่ม	3402.281	96	35.440		
รวม	65706.640	99			

R Square = .948 (Adjusted R Square = .947)

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการทดลองเท่ากับ 14.44 ($SD = 5.58$) และหลังการทดลองเท่ากับ 9.24 ($SD = 4.02$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการทดลอง เท่ากับ 11.04 ($SD = 8.05$) และหลังการทดลองเท่ากับ 10.36 ($SD = 4.96$) จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปกติ คือ 6-17 คะแนน ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ อยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน)

คะแนนความเครียด	กลุ่มทดลอง ($n = 50$)		กลุ่มควบคุม ($n = 50$)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	14.44	5.58	11.04	8.05
หลังการทดลอง	9.24	4.02	10.36	4.96

Adj. Mean กลุ่มทดลอง = 9.12 กลุ่มควบคุม = 11.27

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดรายข้อ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดมากที่สุดในเรื่อง ความสุขทางเพศลดลง ($M = 1.68, SD = 1.17$) รองลงมา ได้แก่ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ($M = 1.36, SD = 0.56$) และรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ($M = 1.00, SD = 0.64$) หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงทุกข้อ ข้อที่ลดลงมากที่สุด คือนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ($\bar{d} = 0.64, SD = 0.75$) รองลงมา ได้แก่ ความสุขทางเพศลดลง ($\bar{d} = 0.48, SD = 0.73$) และการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่ ($\bar{d} = 0.38, SD = 0.87$) รายละเอียด ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จำแนกรายชื่อของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ อยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		\bar{d}	SD
	M	SD	M	SD		
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	1.36	0.56	0.72	0.50	0.64	0.75
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้สาเหตุ	1.00	0.63	0.64	0.52	0.36	0.85
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	0.56	0.61	0.32	0.51	0.24	0.72
4. มีความวุ่นวายใจ	0.54	0.50	0.32	0.51	0.22	0.62
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	0.36	0.48	0.18	0.44	0.18	0.64
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	1.00	0.70	0.40	0.53	0.60	0.75
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	0.34	0.48	0.18	0.39	0.16	0.51
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	0.26	0.56	0.16	0.37	0.10	0.54
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	0.28	0.57	0.10	0.30	0.18	0.50
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	0.46	0.58	0.22	0.42	0.24	0.65
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	0.68	0.59	0.34	0.48	0.34	0.68
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร	0.86	0.53	0.62	0.49	0.24	0.56
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร	0.92	0.489	0.68	0.47	0.24	0.52
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	0.74	0.56	0.58	0.50	0.16	0.62
15. เหนื่อยล้า ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	0.52	0.54	0.50	0.54	0.02	0.74
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	0.50	0.58	0.46	0.54	0.04	0.71
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	0.98	0.84	0.60	0.53	0.38	0.87
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	0.58	0.61	0.48	0.58	0.10	0.68
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	0.82	0.60	0.54	0.54	0.28	0.69
20. ความสุขทางเพศลดลง	1.68	1.17	1.20	1.23	0.48	0.73

และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนความเครียดก่อนการทดลองและกลุ่ม มีอิทธิพลร่วมกัน ต่อความแตกต่างของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 19.226$, $p < .001$) และคะแนนความเครียดก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเครียดหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 33.412$, $p < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของคะแนนความเครียดหลังการทดลองได้ ร้อยละ 46.4 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองแล้ว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,96} = 5.640$, $p = .020$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียด ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตน ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS adj.</i>	<i>df</i>	<i>MS adj.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	218.128	1	218.128	19.226	<.001
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	379.077	1	379.077	33.412	<.001
ระหว่างกลุ่ม	63.993	1	63.993	5.640	.020
ภายในกลุ่ม	1089.172	96	11.346		
รวม	2032.000	99			

R Square = .464 (Adjusted R Square = .447)

**ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลองเท่ากับ 93.20 มิลลิเมตรปรอท ($SD = 4.71$) และหลังการทดลองเท่ากับ 76.44 มิลลิเมตรปรอท ($SD = 7.13$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลองเท่ากับ 92.40 มิลลิเมตรปรอท ($SD = 4.31$) และหลังการทดลองเท่ากับ 85.20 มิลลิเมตรปรอท ($SD = 7.96$) รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก	กลุ่มทดลอง ($n = 50$)		กลุ่มควบคุม ($n = 50$)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	93.20	4.71	92.40	4.31
หลังการทดลอง	76.44	7.13	85.20	7.96

Adj. Mean กลุ่มทดลอง = 76.172 กลุ่มควบคุม = 85.233

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลอง พบว่า ระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลองและกลุ่ม ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 3.221, p = .076$) แต่ระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลอง มีอิทธิพลต่อระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 5.310, p = .023$) สามารถทำนายความแปรปรวนของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกหลังการทดลองได้ ร้อยละ 32.1 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกก่อนการทดลองแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,96} = 4.375, p = .039$) โดยกลุ่มทดลองมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิต หลังได้รับการพัฒนาความสามารถ
 แห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS adj.</i>	<i>df</i>	<i>MS adj.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	171.099	1	171.099	3.221	.076
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	281.998	1	281.998	5.310	.023
ระหว่างกลุ่ม	232.365	1	232.365	4.375	.039
ภายในกลุ่ม	5098.725	96	53.112		
รวม	7521.760	99			

R Square = .321 (Adjusted R Square = .300)