

ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา
ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

อจรรววรรณ จันทร์เทียน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

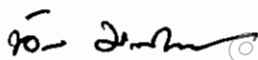
กันยายน 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ อัจฉราวรรณ จันทร์เทียน ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้

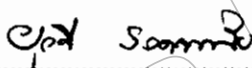
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

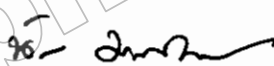

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากกุล)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

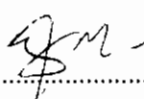

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชনী สรรเสริญ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากกุล)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)


..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นายแพทย์ศาสตรี เสาวคนธ์)

คณะสาขารัฐศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะสาขารัฐศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)

วันที่.....เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2554

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้และช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และดร.นิภา มหารัษฎพงศ์ กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้องตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์คุรุพัทธ์ และอาจารย์อรรวิทย์ อิงคเดชะที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย และให้คำแนะนำตลอดทั้งแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.พิศมัย หอมจำปา ผศ.ดร.พัชนี สุวรรณศรี และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างศึกษา และให้กำลังใจในการทำวิจัย และขอบคุณ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงแพทย์แผนไทยชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ที่เป็นแกนนำ และนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร (สาธารณสุขชุมชน) วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศและผู้ที่สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

อจรรย์วรรณ จันทร์เทียน

กันยายน 2554

50923859: ศ.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ: โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ / การรับรู้อำนาจตนเอง /

ความคาดหวังในผลลัพธ์/ แรงสนับสนุนทางสังคม / แก่นนำเยาวชน / ความเครียด

อภิจรารธรรม จันทรเทียน : ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ ตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี (THE EFFECTIVENESS OF THE HEALTH PROMOTION PROGRAM USING YOGA AMONG YOUNG PEOPLE CURRENTLY STUDYING IN THE SIRINDHORN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH AT CHONBURI PROVINCE.) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ยุวดี รอดจากภัย ศ.ด., นิภา มหาราชพงศ์, Ph.D. 139 หน้า ปี พ.ศ. 2554.

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน และกลุ่มควบคุม 36 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยการอภิปรายกลุ่ม การเสนอตัวแบบ แจกคู่มือ และวิดิทัศน์การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ สาธิต และฝึกการบริหารกายแบบโยคะ การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย แก่นนำเยาวชน และเพื่อน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Sample t-test และ Independent Sample t-test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้อำนาจตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ แรงสนับสนุนทางสังคม ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ทำให้การรับรู้อำนาจตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ แรงสนับสนุนทางสังคมดีขึ้น และความเครียดลดลง ดังนั้นควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับเยาวชนในหลักสูตรอื่น ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

50923859: M.P.H. (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: THE HEALTH PROMOTION PROGRAM USING YOGA/ EFFICACY
EXPECTATIONS / OUTCOME EXPECTATIONS/ SOCIAL SUPPORT /
YOUTH ROLE MODEL / STRESS

ARCHARAWAN JUNTEIN : THE EFFECTIVENESS OF THE HEALTH
PROMOTION PROGRAM USING YOGA AMONG YOUNG PEOPLE CURRENTLY
STUDYING IN THE SIRINDHORN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH AT CHONBURI
PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: YUVADEE RODJARKPAI, Dr.P.H., NIPA
MAHARACHPONG, Ph.D., 139 P. 2011.

The main purpose of this quasi-experimental study is to determine an effectiveness of the health promotion program using yoga among young people currently studying in the Sirindhorn college of public health at Chonburi province. The sample of this study was selected from 72 subjects. There were 36 subjects in the experimental group and 36 in the control group. The experimental group received a health promotion program using yoga by means of group discussions, role model presentations, handbooks and videos of health promotion program using yoga, and by practicing yoga exercises with a youth role model, including verbal persuasions from the researcher and friends. Questionnaires were used to collect data. Statistical analyses were done using frequency, percentage, standard deviation, paired sample t-test and independent sample t-test at 0.05 of significance.

The main result of this study indicates that the experimental group gained significantly better perceived efficacy expectations, outcome expectations and social support than the pretest and control group at 0.05. Furthermore, the mean scores of stress level were significantly different among experimental group and control group at 0.05 of significance.

The study showed that a health promotion programs using yoga interventions can improve efficacy expectations, outcome expectations, social support and reduce stress. Apply this program to another youth curriculum in the Sirindhorn College of public health at Chonburi province.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อจำกัดการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมต่อวิถีการดำรงชีวิต ของเยาวชนในปัจจุบัน.....	9
ธรรมชาติ พัฒนาการ ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ.....	12
แนวคิด ทฤษฎีและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	19
ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน.....	28
ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม.....	34
ความเครียด.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
รูปแบบการวิจัย.....	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
4 ผลการวิจัย.....	66
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	67
ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะในด้าน	
การรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	68
ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	71
แรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	74
ผลต่อความเครียดในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	77
ผลการพัฒนาแกนนำเยาวชน.....	79
5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	87
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก.....	95
ภาคผนวก ข.....	97
ภาคผนวก ค.....	132
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	139

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	67
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	68
3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	69
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	70
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	71
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	72
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง.....	73
8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ.....	74
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	75
10 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	76
11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด.....	77
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	78
13 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	79

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เป้าหมายของการฝึกหรือการเล่นกีฬาในเยาวชน ซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ความสนุกสนาน...	13
3 ประเภทและชนิดความแรงของการเคลื่อนไหว.....	17
4 การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยส่วนบุคคล (P).....	29
5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อำนาจตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์.....	30
6 รูปแบบความแตกต่างระหว่างความเชื่อการรับรู้อำนาจตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่มีต่อพฤติกรรมและภาวะทางอารมณ์.....	31
7 รูปแบบการวิจัย.....	53