

บทที่ 3

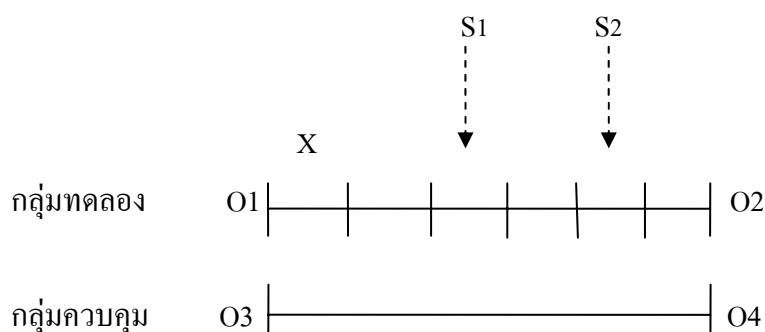
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) วิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การควบคุมคุณภาพเครื่องมือ
5. การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design) กลุ่มทดลองจะเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์



ภาพที่ 7 รูปแบบการวิจัย

X หมายถึง โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

O1, O3 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยใช้แบบสอบถามประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

O2, O4 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยใช้แบบสอบถามประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6

S1, S2 หมายถึง เป็นขั้นตอนการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยเพื่อให้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ เยาวชนอายุ 18-24 ปี ที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้จำนวน 72 คน วางแผนดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน 2553

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน กลุ่มควบคุม 36 คน ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากผู้สมัครที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ดังนี้

1. เยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี อายุ 18-24 ปี
2. ไม่มีโรคประจำตัว หรือข้อห้ามใด ๆ ในการฝึกโยคะ ได้แก่ โรคหัวใจ ความผิดปกติของกระดูกสันหลัง ไม่มีประวัติได้รับการผ่าตัดก่อนฝึกโยคะ 6 เดือน
3. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมตลอด 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง หรืออย่างน้อยร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งกิจกรรม (อย่างน้อย 14 ครั้ง จากจำนวน 18 ครั้ง)

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากการศึกษา (Exclusion Criteria)

1. เข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบ 80 เปอร์เซ็นต์
2. อยู่ในสภาวะการเจ็บป่วยในขณะนั้นที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ขอออกจากการร่วมกิจกรรมไม่ว่าเหตุผลใดก็ตาม

ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ในแต่ละสาขาวิชาเอก จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ เมื่อได้นักศึกษาตามเกณฑ์ข้างต้น แล้วถามความสนใจ และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจึงเลือกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดให้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 72 คน ประกอบด้วย หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงแพทย์แผนไทย และหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจำนวน 36 คน ประกอบด้วย นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงแพทย์แผนไทย ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 36 คน ประกอบด้วย นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร์(สาธารณสุขชุมชน) โดยดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2553

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็นสองประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม

1.1 แบบสอบถาม ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ โดยข้อคำถามเป็นลักษณะเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ คำถามส่วนนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของเบนคูรา ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด เนื้อหาข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นของบุคคล ว่าตนมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จ ได้ตามผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความหวังที่เกิดขึ้นก่อนการกระทำพฤติกรรม ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับพิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะข้อคำตอบดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อยที่สุด

การรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ มีจำนวน 15 ข้อ ช่วงคะแนน 15 - 75 คะแนน ในการวิเคราะห์แบ่งระดับการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เป็นสามระดับ โดยใช้หลักสถิติการคำนวณอันดับ (ซูกรี วงศ์รัตน์, 2541) ดังนี้

15 – 35 คะแนน ถือว่ามีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะระดับต่ำ

36 – 56 คะแนน ถือว่ามีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะระดับปานกลาง

55 – 75 คะแนน ถือว่ามีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ คำถามส่วนนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของเบนคูรา ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีเนื้อหาข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อที่บุคคลประเมินการกระทำพฤติกรรม จนนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ พิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะข้อคำถามดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อยที่สุด

ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะมีจำนวน 14 ข้อ ช่วงคะแนน 14 - 70 คะแนน ในการวิเคราะห์แบ่งระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริม

สุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเป็นสามระดับ โดยใช้หลักสถิติการคำนวณอันตรภาคชั้น (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541) ดังนี้

14 – 33 คะแนน ถือว่ามีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะระดับต่ำ

34 - 53 คะแนน ถือว่ามีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะระดับปานกลาง

54 - 70 คะแนน ถือว่ามีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ คำถามส่วนนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของเฮาส์ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีเนื้อหาข้อคำถามเกี่ยวกับแรงสนับสนุนด้านอารมณ์ แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนด้านทรัพยากร ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ พิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะข้อคำตอบดังนี้

มาก	หมายถึง	ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะมีจำนวน 16 ข้อ ช่วงคะแนน 16 - 64 คะแนน ในการวิเคราะห์แบ่งระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเป็นสามระดับ โดยใช้หลักสถิติการคำนวณอันตรภาคชั้น (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541) ดังนี้

16 – 32 คะแนน ถือว่าได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะระดับต่ำ

33 – 49 คะแนน ถือว่าได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะระดับปานกลาง

50 – 64 คะแนน ถือว่าได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) วัดก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ ในสัปดาห์ที่ 6 แบบวัด

ความเครียดสวนปรุง เป็นแบบสอบถามที่โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการสร้างและพัฒนาขึ้นมาซึ่งมีทั้งหมด 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ใช้ชุด 20 ข้อ เนื่องจากเป็นที่ยอมรับใช้กันอย่างแพร่หลาย และมีจำนวนข้อไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ซึ่งผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ

วัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเครียดของบุคคลว่าอยู่ในระดับใด มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะนำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม แบบวัดนี้เหมาะกับคนในวัยเรียน การให้คะแนนของแบบสอบถามความเครียดนี้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (ให้คะแนน 1-2-3-4-5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกริเครียด	ให้	1	คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ไม่ตอบ	ให้	0	คะแนน

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

0 - 24	คะแนน	ถือว่ามีความเครียดน้อย
25 - 42	คะแนน	ถือว่ามีความเครียดปานกลาง
43 - 62	คะแนน	ถือว่ามีความเครียดสูง
63 -	คะแนนขึ้นไป	ถือว่ามีความเครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติเป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแควคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

2.1 แผนการสอนเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ใช้การบรรยายในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

2.2 คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ มีการคัดเลือกท่าโยคะ ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยศึกษา ค้นคว้าความรู้จากเอกสาร และตำราที่เกี่ยวข้องในเรื่องการบริหารกายแบบโยคะ

2.2.2 คัดเลือกท่าโยคะที่นำมาใช้ในโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดชลบุรี โดยแกนนำเยาวชน

ภายในคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ นามสกุล หลักสูตรที่ศึกษา อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง แบบบันทึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม ความถี่ของกิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ผลที่ได้รับหลังจากฝึกโยคะ ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ความหมายของโยคะ ประโยชน์ของโยคะ ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อน และหลังการฝึกโยคะ ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ ท่าโยคะเบื้องต้นสำหรับเยาวชน

2.3 วิดีทัศน์ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.4 การใช้ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ คือ คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และตัวแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการบริหารกายแบบโยคะ

2.5 ฝึกปฏิบัติการบริหารกายแบบโยคะ

2.6 มีการกระตุ้นเตือนเพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์

2.7 การพัฒนาแกนนำเยาวชน

การควบคุมคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี ไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามด้านความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบ พิจารณาแก้ไขความตรงเชิงเนื้อหา และความเข้าใจทางภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถาม เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ

2. ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับเยาวชนในวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษกที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 36 คน เพื่อทดสอบความสนใจ และความเข้าใจในเนื้อหา ความเหมาะสมในระยะเวลา แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้มีคุณภาพตามเกณฑ์อีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย

3. วิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งต้องไม่ต่ำกว่า 0.75 พบว่า แบบสอบถามการรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ได้ค่า $\text{Alpha} = 0.84$ แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ได้ค่า $\text{Alpha} = 0.91$ แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ได้ค่า $\text{Alpha} = 0.91$

การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. **ขั้นเตรียมการ** ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับการพิจารณา และรับรองแล้วเสร็จ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1 นำหนังสือแนะนำตัวจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาถึงรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักศึกษาวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และความร่วมมือในการทำวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรีดังต่อไปนี้

1.2.1 ทบทวนวรรณกรรม และศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.2.2 กำหนดการทำกิจกรรมตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยจัดเนื้อหาให้ครอบคลุมกับกลุ่มทดลอง

1.2.3 สร้างตัวแบบจากแกนนำเยาวชน ซึ่งเป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 6 คน มีคุณสมบัติดังนี้คือ อายุระหว่าง 18-24 ปี มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีกลยุทธ์ในการปรับตัวได้ดีเมื่อพบกับปัญหา มีการพัฒนากลุ่มแกนนำเยาวชนโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำเยาวชนเห็นประโยชน์ และนำไปปฏิบัติจนเกิดทักษะอย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ คอยให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนให้บริหารกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่องกับกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1.3 จัดทำแผนการสอนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1.4 จัดทำคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1.5 จัดทำวีดิทัศน์เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2. ขั้นตอนการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชน ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแกนนำเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยยินดีเข้าร่วม 6 คน ใช้เวลา 1 สัปดาห์รวม 3 ครั้ง ประกอบด้วย การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และการฝึกโยคะครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รายละเอียดการพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชน มีดังนี้

พบผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มแกนนำเยาวชน) ครั้งที่ 1

1. การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มแกนนำเยาวชน ด้วยการแนะนำผู้วิจัย และกลุ่มแกนนำเยาวชน ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และระยะเวลาในการทำวิจัย รวมทั้งขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับ ชี้แจงเรื่องการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการให้ข้อมูล และมีสิทธิ์ปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรม ในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อใดก็ได้ โดยการบอกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมนี้จะไม่มีผลใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

2. ทำการสร้างเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้วยการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้กลุ่มแกนนำเยาวชน เกิดการรับรู้อำนาจตนเอง ว่ามีความสามารถกระทำการฝึกโยคะได้ และคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะได้รับ กล่าวสนับสนุน และให้กำลังใจกับกลุ่มแกนนำเยาวชน

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มแกนนำเยาวชน พบตัวแบบจริงที่ประสบความสำเร็จจากการฝึกโยคะ มาเล่าประสบการณ์ในการฝึกโยคะ และอุปสรรคที่อาจพบในช่วงแรกของการปฏิบัติ พร้อมให้ตัวแบบจริงกล่าวให้กำลังใจกับกลุ่มแกนนำเยาวชน

4. ชักถามความรู้เดิมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ พร้อมตอบ ปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

5. การให้ความรู้ในเรื่องความหมาย ประโยชน์ หลักทั่วไป และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับ โยคะ ทักษะการฝึกโยคะ และชมวิดีโอ เรื่องการฝึกโยคะด้วยตนเอง ของศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา สำนักงานการบริหารนอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ

6. ฝึกการหายใจแบบโยคะ

7. ทดลองฝึกบริหารกายแบบโยคะในท่าต่าง ๆ และคัดเลือกท่ามาใช้ในการศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัย การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

8. ให้กลุ่มแกนนำเยาวชน นำการฝึกบริหารกายแบบโยคะที่ได้ไปทดลองฝึกปฏิบัติเอง ที่หอพัก

9. แจกคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น พร้อมอธิบาย วิธีการบันทึกผลหลังการบริหารกายแบบโยคะ

10. นัดพบครั้งที่ 2

พบผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มแกนนำเยาวชน) ครั้งที่ 2

1. การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มแกนนำเยาวชน ชักถามถึงปัญหาอุปสรรคในการ ฝึกบริหารกายแบบโยคะ ผู้วิจัยกล่าวให้การสนับสนุน และให้กำลังใจกับกลุ่มแกนนำเยาวชน

2. ให้ความรู้เกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่กลุ่มแกนนำเยาวชนจะต้องนำไปใช้ในการ เข้าร่วมกิจกรรม

3. กลุ่มแกนนำเยาวชนร่วมกันฝึกบริหารกายแบบโยคะตามท่าต่าง ๆ ที่ได้คัดเลือก โดยสลับกันออกมานำการฝึก

4. ชักถามถึงปัญหาอุปสรรคหลังการฝึก ผู้วิจัยและแกนนำร่วมกันเสนอแนะวิธีการ แก้ปัญหา

5. กลุ่มแกนนำเยาวชนคัดเลือกผู้ที่จะเป็นต้นแบบในการถ่ายทำวิดีโอ เรื่องการสร้าง เสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

6. นัดพบครั้งที่ 3

พบผู้เข้าร่วมวิจัย (กลุ่มแกนนำเยาวชน) ครั้งที่ 3

1. การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มแกนนำเยาวชน ชักถามถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกโยคะ ผู้วิจัยกล่าวให้การสนับสนุนและให้กำลังใจกับกลุ่มแกนนำเยาวชน
2. กลุ่มแกนนำเยาวชน ร่วมกันฝึกบริหารกายแบบโยคะตามท่าต่าง ๆ ที่ได้คัดเลือกโดยสลับการออกมานำการฝึก
3. ชักถามถึงปัญหาอุปสรรคหลังการฝึก ผู้วิจัย และแกนนำเยาวชน ร่วมกันเสนอแนะวิธีการแก้ปัญหา
4. ให้กลุ่มแกนนำเยาวชนไปหาสมาชิกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดชลบุรี แกนนำเยาวชน 1 คนรับผิดชอบเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 6 คน
5. กลุ่มแกนนำเยาวชน ร่วมกำหนดวันการทำกิจกรรมกับกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม

ระยะที่ 2 กลุ่มแกนนำเยาวชนดำเนินการกับกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยยินดีจำนวน 36 คน ใช้เวลา 6 สัปดาห์ รวม 18 ครั้ง ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโยคะ และการฝึกโยคะครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยแกนนำเยาวชน มีรายละเอียดของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดชลบุรี ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1)

1. การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มแกนนำเยาวชน และเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการเล่นเกมสแนวดู โดยให้ทุกคนวาดรูปตนเองลงในกระดาษภายในเวลา 5 นาที กติกาห้ามเขียนข้อความใด ๆ ลงในกระดาษ เมื่อครบตามกำหนดเวลา ผู้วิจัยเก็บรวบรวมภาพแล้วนำมาสลับกันเพื่อทำการแจกกลับอีกครั้งโดยไม่ให้เข้ากับผู้วาดภาพ จากนั้นจึงให้ผู้รับภาพทายว่าบุคคลในภาพนั้นเป็นใคร ด้วยการเดินไปหาบุคคลนั้น โดยใช้เพียงคำถามว่าใช่หรือไม่ใช่เท่านั้น ถ้าไม่ใช่ให้หาบุคคลในภาพต่อไปจนพบ ถ้าใช่ให้ชักถามข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้นำมาเสนอ หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มทดลอง การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มทดลองมีอิสระในการให้ข้อมูล และมีสิทธิ์ปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรม ในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลอง มีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อใดก็ได้ โดยการบอกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จะไม่มีผลใด ๆ ต่อกลุ่มทดลอง

2. เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุสิรินธร จังหวัดชลบุรี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

3. ทำการสร้างเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการชักจูงด้วยคำพูดโดยผู้วิจัย เพื่อให้เยาวชน เกิดการรับรู้อำนาจตนเองว่ามีความสามารถกระทำการฝึกโยคะได้ และคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะได้รับ การกล่าวสนับสนุน และให้กำลังใจกับเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. แนะนำแกนนำเยาวชน และให้แกนนำเล่าประสบการณ์ในการฝึกโยคะ ปัญหาอุปสรรคที่อาจพบในช่วงแรกของการปฏิบัติ พร้อมให้กำลังใจกับเยาวชนที่เข้าร่วมการวิจัย

5. ผู้วิจัยซักถามความรู้เดิมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ พร้อมตอบปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

6. ผู้วิจัยให้ความรู้ในเรื่องความหมาย ประโยชน์ หลักทั่วไป และข้อควรปฏิบัติ ก่อนฝึก ขณะฝึก หลังการฝึก โยคะ และทักษะการบริหารกายแบบโยคะ

7. ฝึกการหายใจแบบโยคะ

8. ให้แกนนำเยาวชน นำฝึกบริหารกายแบบโยคะเพื่อให้เยาวชนนำไปฝึกปฏิบัติเองที่หอพัก

9. ซักถามปัญหา อุปสรรคหลังฝึก และกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดการรับรู้อำนาจตนเอง

10. แจกคู่มือ และแจกวีดิทัศน์เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น พร้อมอธิบายวิธีการบันทึกผลหลังการบริหารกายแบบโยคะลงในคู่มือ

11. กำหนดการให้รางวัลกับผู้ที่มียุติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยให้กลุ่มเยาวชนเป็นผู้พิจารณา

12. กำหนดวัน เวลาการเข้าร่วมกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สัปดาห์ที่ 1-6

แกนนำเยาวชนพบเยาวชนที่เข้าร่วมวิจัย (ครั้งที่ 2-18)

1. ฝึกบริหารกายแบบโยคะตามรูปแบบที่กำหนด

2. ซักถามปัญหาและอุปสรรคหลังฝึก กล่าวชมเชย และให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

3. กระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอย่างต่อเนื่องในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 5

4. นั้ดทำแบบสอบถามประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธาณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี หลังการฝึกโยคะสัปดาห์ที่ 6

5. มอบรางวัลให้กับผู้ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เรื่อง ความหมาย ประโยชน์ หลักทั่วไป ข้อควรปฏิบัติก่อนฝึก ขณะฝึก หลังฝึกการบริหารกายแบบโยคะ รวมทั้งทักษะการบริหารกายแบบโยคะ พร้อมแจกคู่มือ และวีดิทัศน์เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นหลังจากสิ้นสุดการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บข้อมูลได้ครบตามต้องการ และนำข้อมูลมาประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) แสดงข้อมูลทั่วไปได้แก่ อายุ เพศ โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)
 - 2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในด้านประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยใช้สถิติ Paired sample t - test
 - 2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในด้านประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยใช้สถิติ Independent sample t - test
3. ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์แกนนำเยาวชน