

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตธรรมสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตธรรมสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง และศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตธรรมสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามก่อนการทดลองและหลังการทดลองในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 72 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 36 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 36 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยดังนี้ คือ

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

SD แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

df แทน ค่าความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

t แทน ค่าที่ใช้การพิจารณาการแจกแจงแบบที

p แทน ค่าความน่าจะเป็น

$*$ แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.1 การรับรู้ด้านตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

ส่วนที่ 3 ผลต่อความเครียดในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

ส่วนที่ 4 ผลการพัฒนาแกนนำเยาวชน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธาณสุข สิรินคร จังหวัดชลบุรี จำนวน 72 คน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 88.89 และเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 11.11 มีอายุ 19 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา ได้แก่ อายุ 18 ปี และอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.22 และ 2.78 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 88.89 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 11.11 มีอายุ 18 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.22 รองลงมา ได้แก่ อายุ 19 ปี และอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.45 และ 8.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

สถานะ	กลุ่มทดลอง (n=36)		กลุ่มควบคุม(n=36)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	4	11.11	4	11.11
หญิง	32	88.89	32	88.89
รวม	36	100	36	100
อายุ (ปี)				
18 ปี	17	47.22	17	47.22
19 ปี	18	50.00	16	44.45
20 ปี	1	2.78	3	8.33
รวม	36	100	36	100

$\bar{X} = 18.58$, S.D. = 0.59, Min = 18, Max= 20

กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 18.55$, S.D. = 0.55, Min = 18, Max= 20

กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 18.61$, S.D. = 0.64, Min = 18, Max= 20

ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1 การรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1.1 ระดับการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง ส่วนใหญ่มีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 80.56 และหลังการทดลอง พบว่า ส่วนมากมีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 66.57

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 63.89 และหลังการทดลอง พบว่า ส่วนมากมีการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นแต่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 77.78 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

ระดับการรับรู้ อำนาจตนเอง	กลุ่มทดลอง (n=36)				กลุ่มควบคุม (n=36)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	4	11.11	-	-	11	30.56	6	16.67
ระดับปานกลาง	29	80.56	12	33.33	23	63.89	28	77.78
ระดับสูง	3	8.33	24	66.67	2	5.56	2	5.56
รวม	36	100.0	36	100.0	36	100.0	36	100.0

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 75 คะแนน $\bar{X} = 54.69$, $SD = 7.48$, $Min = 36$, $Max = 72$

กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 57.06$, $S.D. = 7.88$, $Min = 36$, $Max = 72$

กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 52.33$, $S.D. = 6.28$, $Min = 37$, $Max = 67$

1.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้

อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 51.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.61 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นเท่ากับ 62.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.34 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 53.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.95 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 51.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.47 และเมื่อพิจารณาคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพ ตามวิถีแห่งโยคะ		$\bar{X}$	S.D.	df	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	51.50	6.61	35	10.59	0.00*
	หลังการทดลอง	62.61	4.34			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	53.25	6.95	35	1.48	0.15
	หลังการทดลอง	51.42	5.47			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 51.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.61 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 53.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.95 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 62.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.34 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 51.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.47 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้อำนาจตนเองในการ สร้างเสริมสุขภาพตาม วิถีแห่งโยคะ		$\bar{X}$	S.D.	df	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	51.50	6.61	35	1.12	0.27
	กลุ่มควบคุม	53.25	6.95			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	62.61	4.34	35	11.67	0.00*
	กลุ่มควบคุม	51.42	5.47			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.1 ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 88.89 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ร้อยละ 80.56 มีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งก่อนและหลังการทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69.44 และร้อยละ 72.22 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

ระดับความ คาดหวัง	กลุ่มทดลอง (n=36)				กลุ่มควบคุม (n=36)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	-	-	-	-	4	11.11	3	8.33
ระดับปานกลาง	32	88.89	7	19.44	25	69.44	26	72.22
ระดับสูง	4	11.11	29	80.56	7	19.44	7	19.44
รวม	36	100	36	100	36	100	36	100

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 70 คะแนน $\bar{X} = 53.24$, SD = 7.16, Min = 34, Max = 70

กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 54.75$, S.D. = 7.34, Min = 40, Max = 70

กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 51.74$, S.D. = 6.69, Min = 34, Max = 68

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 49.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.61 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย

คะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เพิ่มขึ้นเป็นเท่ากับ 60.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 52.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.27 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะลดลงเท่ากับ 50.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.97 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ ในการสร้างเสริมสุขภาพ ตามวิถีแห่งโยคะ		$\bar{X}$	S.D.	df	t – Value	P – Value
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	49.42	5.61	35	12.27	0.00*
	หลังการทดลอง	60.08	4.41			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	52.81	7.27	35	1.37	0.17
	หลังการทดลอง	50.67	5.97			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 49.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.61 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 52.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.27 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 60.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เท่ากับ 50.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.97 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ ในการสร้างเสริมสุขภาพ ตามวิถีแห่งโยคะ						
	$\bar{X}$	S.D.	df	t - Value	P - Value	
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	49.42	5.61			
	กลุ่มควบคุม	52.81	7.27	35	2.64	0.07
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	60.08	4.41			
	กลุ่มควบคุม	50.67	5.97	35	8.68	0.00*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. แรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

3.1 ระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่คะแนนเฉลี่ยของแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ อยู่ในระดับต่ำ และระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.45 และ 47.22 ตามลำดับ หลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 91.67

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 61.11 หลังการทดลองมีคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 61.11 ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

ระดับแรง สนับสนุนทาง สังคม	กลุ่มทดลอง (n=36)				กลุ่มควบคุม (n=36)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	16	44.45	-	-	22	61.11	10	27.78
ระดับปานกลาง	17	47.22	3	8.33	12	33.33	22	61.11
ระดับสูง	3	8.33	33	91.67	2	5.56	4	11.11
รวม	36	100	36	100	36	100	36	100.0

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 64 คะแนน $\bar{X} = 42.30$, $SD = 11.56$, $Min = 16$, $Max = 63$

กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 47.07$, $S.D. = 10.75$, $Min = 19$, $Max = 63$

กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 37.53$, $S.D. = 10.35$, $Min = 16$, $Max = 58$

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริม

สุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเท่ากับ 38.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.02 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเท่ากับ 55.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.14 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเท่ากับ 33.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.18 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะเท่ากับ 41.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.68 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	df	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง	38.72	9.02			
กลุ่มทดลอง			35	10.50	0.00*
หลังการทดลอง	55.42	3.14			
ก่อนการทดลอง	33.50	11.18			
กลุ่มควบคุม			35	3.65	0.00*
หลังการทดลอง	41.56	7.68			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิธีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเท่ากับ 38.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.02 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เท่ากับ 33.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.18 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เท่ากับ 55.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.14 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เท่ากับ 41.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.68 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	df	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	38.72	9.02	35	2.53	0.62
กลุ่มควบคุม	33.50	11.18			
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	55.42	3.14	35	10.66	0.00*
กลุ่มควบคุม	41.56	7.68			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลต่อความเครียดในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

1. ระดับความเครียดในรอบ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา จากการทดสอบระดับความเครียดในรอบ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดในรอบ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมาส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง และระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 47.22 และ 33.33 ตามลำดับ และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีความเครียดลดลงอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.00 ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ความเครียดในรอบ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 36.11 และ 27.78 ตามลำดับ และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดในรอบ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมาอยู่ในระดับน้อย ซึ่งลดลงเหลือร้อยละ 66.67 ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=36)				กลุ่มควบคุม (n=36)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย	-	-	3	8.33	-	-	24	66.67
ระดับปานกลาง	7	19.44	27	75.00	13	36.11	11	30.56
ระดับสูง	17	47.22	5	13.89	10	27.78	1	2.78
ระดับรุนแรง	12	33.33	1	2.78	13	36.11	-	-
รวม	36	100	36	100	36	100	36	100

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 100 คะแนน $\bar{X} = 50.10$, $SD = 15.364$, $Min = 20$, $Max = 89$

กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 45.76$, $S.D. = 14.69$, $Min = 20$, $Max = 77$

กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 54.43$, $S.D. = 14.87$, $Min = 29$, $Max = 89$

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเครียดภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 54.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.79 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 36.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.69 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด กลุ่มทดลองก่อนและ

หลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 54.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 16.39 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 53.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.39 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยระดับความเครียด กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	df	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง	54.92	13.79			
กลุ่มทดลอง			35	7.53	0.00*
หลังการทดลอง	36.61	8.69			
ก่อนการทดลอง	54.89	16.39			
กลุ่มควบคุม			35	0.38	0.70
หลังการทดลอง	53.97	13.39			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด เท่ากับ 54.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.79 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 54.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.39 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

ส่วนหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 36.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.69 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดเท่ากับ 53.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.39 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	df	t-Value	P-Value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	54.92	13.79			
กลุ่มควบคุม	54.89	16.39			
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	36.61	8.69			
กลุ่มควบคุม	53.97	13.39			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการพัฒนาแกนนำเยาวชน

การพัฒนาแกนนำเยาวชนในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำเยาวชนเห็นประโยชน์ และนำไปปฏิบัติจนเกิดทักษะอย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ คอยให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนให้บริหารกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่องกับกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม จากการสัมภาษณ์แกนนำเยาวชนในเรื่อง ประโยชน์ที่แกนนำเยาวชนได้รับหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาแกนนำเยาวชน พบว่า แกนนำเยาวชนมีความสุข สนุกกับการบริหารกายแบบโยคะ รู้สึกภูมิใจที่ได้ให้คำแนะนำกับบุคคลอื่น มีการรับรู้อำนาจตนเองมากขึ้น หลังจากได้ฝึกการบริหารแบบโยคะด้วยตนเอง และได้ผลลัพธ์ในทางที่ดีทั้งทางด้านสุขภาพกาย เช่น กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น อาการปวดหลังลดลงหรือหายไปนอนหลับได้ง่ายขึ้น การเจ็บป่วยน้อยลง ช่วยลดความเครียด ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิมากขึ้น