

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคม มาใช้เป็นแนวคิดในการดำเนินการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ เยาวชนที่กำลังศึกษา ของวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 72 คน ประกอบด้วย หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงแพทย์แผนไทย และหลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจำนวน 36 คน ประกอบด้วย นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงแพทย์แผนไทย ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 36 คน ประกอบด้วยนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน) โดยดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2553

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มจากนั้นได้จัดกิจกรรมตามโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ แล้วทำการเก็บข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มในระยะหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิเคราะห์การรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดด้วยสถิติ Independent sample t-test และ Paired sample t-test ซึ่งสรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 18-20 ปี อายุเฉลี่ย 18.58 ปี ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทั่วไปทางด้านประชากรคล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว

3.3 ผลแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ หลังการทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีระดับแรงสนับสนุนทางสังคม ในระดับสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 ผลระดับความเครียดในรอบ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา หลังการทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ มีคะแนนระดับความเครียดลดลงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. สมมติฐานข้อที่ 1.1 และข้อที่ 2.1 ภายหลังการทดลองเยาวชนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ที่จัดขึ้นให้กับเยาวชนกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะได้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะเยาวชนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 80.56 แต่เมื่อได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ทำให้มีการพัฒนาการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงร้อยละ 66.57 จากผลที่เกิดขึ้นดังกล่าวเนื่องมาจากโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้จัดตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชนในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเยาวชนกลุ่มทดลอง การเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เพื่อให้ได้แนวทางในการปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาโดยการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งสมทรง รักย์เผ่า และสรงศักดิ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2540) กล่าวว่า การอภิปรายกลุ่มเป็นกลวิธีทางสุศึกษาที่ได้ผลดีมากสำหรับ การเรียนรู้เป็นกลุ่มและการสร้างแรงจูงใจระยะยาว เป็นการพัฒนาการตัดสินใจโดยใช้บรรทัดฐานของกลุ่ม แสดงถึงความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และเป็นการส่งเสริมความสามารถของบุคคลอันจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลส่วนการสาธิตและการฝึกทักษะการบริหารกายแบบโยคะที่ถูกต้องจะทำให้เยาวชนกลุ่มทดลองประสบผลสำเร็จจากการลงมือกระทำ ตลอดจนการใช้ตัวแบบที่มีชีวิต คือ

ตัวแบบบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต คือรุ่นพี่ของกลุ่มเยาวชนที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีกลยุทธ์ในการปรับตัวได้ดีเมื่อพบกับปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) ที่กล่าวว่า การสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ประกอบกันขึ้นในรูปของหลักการรู้จักตนเองและสามารถพัฒนาได้จากการส่งเสริมด้านข้อมูล 4 แหล่ง คือ 1) ประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้อำนาจตนเอง เนื่องจากบุคคลได้รับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยที่ตนกระทำได้สำเร็จ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่น และรับรู้อำนาจตนเอง มีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อน 2) ตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นมีความเหมาะสม และตนสามารถทำตามได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกต ควรเลือกตัวแบบที่มีระดับความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต หรือมีความสามารถสูงกว่าเล็กน้อย นอกจากนี้ยังมีการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านทางคู่มือ และวีดิทัศน์ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะทำให้เพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะแก่กลุ่มเป้าหมายได้ 3) การใช้คำพูดชักจูง เป็นการสนับสนุนโดยการพูดให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะในพฤติกรรมที่ยากแก่การกระทำ การมีบุคคลที่ตนเชื่อถือคอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และกล่าวชมเชย จะทำให้บุคคลเกิดความพยายาม และความมั่นใจมากขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรม 4) สภาวะทางด้านร่างกาย และอารมณ์ บุคคลจะมีการตัดสินใจถึงการรับรู้อำนาจตนเอง โดยพิจารณาผ่านทางสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ ซึ่งสภาวะทางด้านร่างกาย หมายถึง การตอบสนองทางด้านร่างกายที่แสดงออก เมื่อมีภาวะคุกคาม และการเผชิญความเครียด ในสภาวะสุขภาพที่ดี จะทำให้บุคคลมีการรับรู้อำนาจตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลอยู่ในสภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วยเช่น เจ็บปวด เหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้อำนาจตนเองลดต่ำลง ในสภาวะทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน การรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีบทบาทสำคัญต่อการริเริ่มกระทำพฤติกรรมใหม่ หรือคงพฤติกรรมเดิม บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะเริ่มดูแลสุขภาพตนเอง และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันควบคุม และหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นไปตามแนวคิดของเบนดูรา ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของวรรณวรรณ ผาโคตร และสิรินาถ นุชนาถ (2551) ที่ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเชิงบูรณาการต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในสตรีวัยทอง ซึ่งผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยทองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

เชิงบูรณาการมีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียดภายหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลวิจัยการของบังเอิญแพ้วสกุล (2550) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเข่าเสื่อม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ และภายหลังการได้รับโปรแกรมดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สมมติฐานข้อที่ 1.2 และข้อที่ 2.2 ภายหลังการทดลองเยาวชนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ในด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะที่จัดขึ้นในกลุ่มทดลอง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้และประสบการณ์จากการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ก่อให้เกิดการพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะสูงขึ้น โดยกลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์จากแก่นนำที่แสดงถึงผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ รวมทั้งยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่มทดลองและแก่นนำ เป็นไปตามแนวคิดของ Bandura (1977) เสนอไว้ว่า ในการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบนี้ได้กล่าวถึง 4 กระบวนการที่มีผลต่อการรับรู้ คือ 1) กระบวนการตั้งใจ เป็นตัวกำหนดว่าบุคคล จะสังเกตอะไรจากตัวแบบ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ ได้แก่ ทักษะด้านความคิด แนวความคิดเดิม การเห็นคุณค่าของพฤติกรรมที่ตัวแบบได้แสดงออก 2) กระบวนการเก็บจำ เป็นการที่บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลที่ตัวแบบได้แสดงออกไปเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ อาจอยู่ในรูปของหลักการ และแนวความคิด 3) กระบวนการกระทำ เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในรูปของความจำ และแปลงออกมาเป็นการกระทำ 4) กระบวนการจงใจ เป็นกระบวนการเสริมแรงที่จะช่วยให้บุคคลกระทำพฤติกรรม กระบวนการดังกล่าวทำให้เพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และเชื่อว่าสามารถทำได้ ซึ่งประเมินจากผลของการคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะที่เพิ่มขึ้น วิธีดังกล่าวจะ

ช่วยให้เยาวชนกลุ่มทดลองเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เช่น มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง มีความกระปรี้กระเปร่า นอนหลับได้นานและหลับสนิทมากขึ้น การจับถ่ายปกติ การเจ็บป่วยน้อยลง ระดับความเครียดลดลง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อิชยา มอญแสง (2552) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสายฝน กันธมาลี (2550) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. สมมติฐานข้อที่ 1.3 และข้อที่ 2.3 ภายหลังการทดลองเยาวชนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในด้านแรงสนับสนุนทางสังคม จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะอยู่ในระดับเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ โดยนำแรงสนับสนุนทางสังคมมาทั้ง 4 ประเภทมาใช้ในกิจกรรม คือ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ คือแกนนำกล่าวให้กำลังใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2) แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า ด้วยการให้รางวัลแก่เยาวชนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยกลุ่มเยาวชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือก 3) แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ให้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ 4) แรงสนับสนุนทางด้านทรัพยากรเช่นอุปกรณ์ และสถานที่ และนำแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะคือ การคัดเลือกแกนนำจากผู้สมัครที่มีสุขภาพแข็งแรง และชอบออกกำลังกาย โดยเตรียมความพร้อมให้กับแกนนำ ด้านความรู้ ทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ และกำหนดบทบาทให้กับแกนนำได้ทราบ และเข้าใจ เพื่อจะนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง เช่น ให้แรงสนับสนุนประเภทใด แก่ใคร บ่อยแค่ไหน และที่ไหน และมีการติดตามการปฏิบัติงานของผู้ให้แรงสนับสนุน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของเฮาส์ (อ้างถึงในสุปรียา ตันสกุล, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทิรา ชัยสุขโกศล (2552) ที่ได้ศึกษา ผลของ

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งผลการศึกษพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนรับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ จิรพร แอชตัน (2550) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนที่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. สมมติฐานข้อที่ 1.4 และข้อที่ 2.4 ภายหลังการทดลองเยาวชน กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในด้านระดับความเครียด จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.05$) เนื่องจากผลของการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ซึ่งได้นำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม มาปรับใช้กับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ เพื่อช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตในระดับล่างหรือหยาบ จิตระดับนี้มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นขอบเขตของจิตที่รับรู้โดยสัญชาตญาณ ส่วนนี้ของจิตยังมีความสับสน ความกลัว ความไม่กล้า และความหลงใหล ใฝ่ฝันให้ปรากฏออกมา (จิตรับรู้เพียงผิวเผิน) และสอดคล้องกับหนึ่งในจุดประสงค์ของการฝึกโยคะโดยรวม คือ เพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ให้จิตใจเป็นอิสระจากความหวาดกลัว และมีการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเป็นไปตามแนวทาง (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2549) และสอดคล้องกับการวิจัยของ Amy Wheeler and Linda Wilkin (2007) ได้ศึกษาผลกระทบของการฝึกโยคะอาสนะในเรื่องการรับรู้เรื่องความเครียด การเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจ ผลการศึกษาพบว่า โยคะอาสนะมีความสัมพันธ์เชิงบวกจากก่อนฝึกถึงหลังฝึกในเรื่องการรับรู้ความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจ การรับรู้ความเครียด และอัตราการหายใจของผู้เข้าร่วมก่อนฝึกลดลงในช่วงระยะเวลา 10 สัปดาห์ แต่อัตราการเต้นหัวใจของผู้เข้าร่วมก่อนฝึกยังไม่มีเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในช่วงเวลาของการศึกษา และสอดคล้องกับ

แพรวพรรณ สุวรรณกิจ และคณะ(2553) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสหะโยคะสมาธิต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่าค่าเฉลี่ยความดันซิสโตลิก หลังการฝึกสหะโยคะสมาธิต่ำลงกว่าก่อนฝึกในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 แต่ค่าเฉลี่ยความดันไดแอสโตลิกและค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนคะแนนความเครียดหลังฝึกสหะโยคะสมาธิต่ำกว่าก่อนฝึก

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ประการคือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เยาวชนเรียนรู้ได้ดีจากการฟัง การสังเกต การได้เห็น และฝึกปฏิบัติ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีผลต่อการรับรู้ของเยาวชนเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการปฏิบัติจากสิ่งที่รับรู้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในเยาวชนนี้ ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการบรรยาย พูดคุย การให้เห็นตัวแบบ การฝึกปฏิบัติจริง จึงจะทำให้เกิดความรู้ ความตระหนัก และทักษะดีกว่าการแจกคู่มือเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างไปทำการศึกษาเองเพียงอย่างเดียว

1.2 การใช้แกนนำในการจัดกิจกรรม การกระตุ้นเตือน และการให้กำลังใจ ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของเยาวชนในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ซึ่งเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ได้อย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการประเมินผลการศึกษาเป็นระยะ ๆ เพื่อติดตามดูความคงอยู่ของการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะในระยะยาว ว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงสามารถควบคุมและปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะไว้ได้เป็นระยะเวลานานเท่าใด รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านปัจจัยที่ส่งเสริม และอุปสรรคต่อการคงอยู่ของการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.2 ในการจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ควรเพิ่มความสำคัญในการบริโภคอาหารร่วมกับการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

2.3 ควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับเยาวชนในหลักสูตรอื่น ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี