

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะต่อการลดความเครียดของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ลำรววย สงศรี*

*โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม 2) เปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรม และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) และ (2) แบบประเมินความพึงพอใจ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา และ t-test

ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนความพึงพอใจในภาพรวมของกลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อยู่ในระดับมาก

ผลการศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้จะไม่มี ความแตกต่างของการลดความเครียดเมื่อเปรียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แต่การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะมีแนวโน้มลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ, ความเครียด, นักศึกษาพยาบาล

Original article

Effects of laughter yoga exercises to reduce stress of the second year nursing student of Ubon Ratchathani Rajabhat University

Samrouy Songsri*

*Prasimahabodi Psychiatric Hospital, Ubon Ratchathani Rajabhat Province

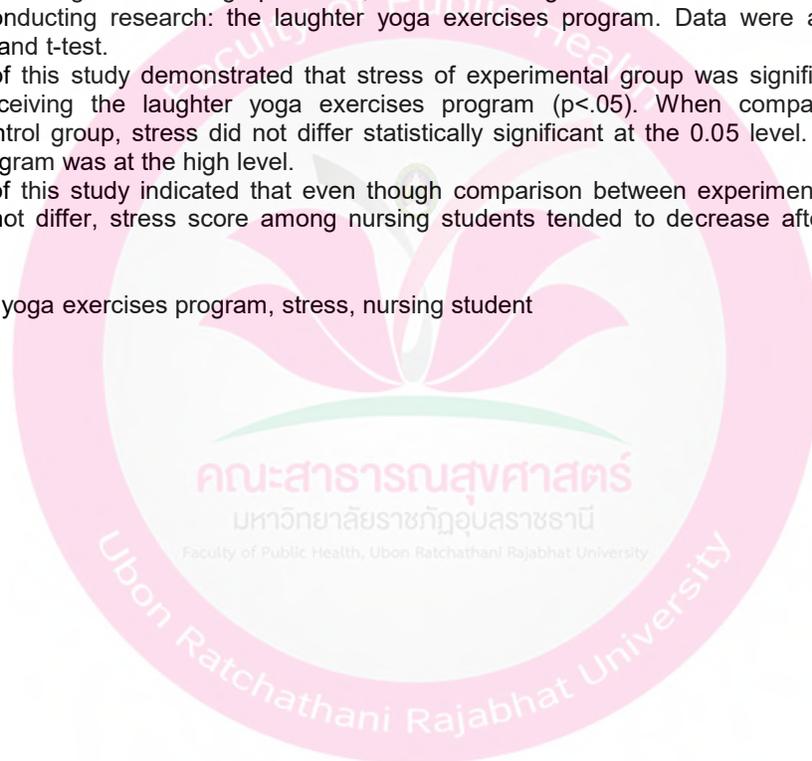
Abstract

The aim of this research was to 1) compare stress of experimental group before and after entering laughter yoga exercises program 2) compare stress of experimental and control group after entering laughter yoga exercises program and 3) examine satisfaction on laughter yoga exercises program. A sample of sophomore year nursing students was recruited and was selected by simple random sampling, 30 from Faculty of Nursing at Ubon Ratchathani Rajabhat University were in the experimental group and 30 from Faculty of Nursing at Ratchathani University were in the control group. Research instruments consisted of (1) instruments for collecting data: demographic data, the Suan Prung Stress test and the satisfaction test, (2) instrument for conducting research: the laughter yoga exercises program. Data were analyzed using descriptive statistics, and t-test.

The results of this study demonstrated that stress of experimental group was significantly different before and after receiving the laughter yoga exercises program ($p < .05$). When comparison between experimental and control group, stress did not differ statistically significant at the 0.05 level. Finally, overall satisfaction to the program was at the high level.

The results of this study indicated that even though comparison between experimental and control group in stress did not differ, stress score among nursing students tended to decrease after entering the program.

Keywords: Laughter yoga exercises program, stress, nursing student



บทนำ

ความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยบุคลิกลักษณะของตนเองส่วนหนึ่งและตามธรรมชาติของเหตุการณ์ในขณะนั้นว่า ความสัมพันธ์เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่มีอยู่ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้และรู้สึกว่าคุณค่าหรือเป็นอันตรายต่อความสุข (Lazarus and Folkman, 1984) ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัยและในวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหนึ่งที่มีความเครียดได้ง่ายทั้งนี้เนื่องจากอาจเป็นช่วงวัยที่กำลังอยู่ในวัยเรียนและก้าวผ่านไปเป็นวัยผู้ใหญ่ทำให้เกิดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในนักศึกษาพยาบาลซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและกำลังได้รับการเตรียมตัวเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลเนื่องจากพยาบาลเป็นวิชาชีพหนึ่งในสาขาวิชาชีพด้านสุขภาพที่การจัดการเรียนการสอนนักศึกษาจำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติไปด้วย ดังนั้น ในหลักสูตรการศึกษาพยาบาลจึงจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษามีการฝึกภาคปฏิบัติควบคู่กับการเรียนภาคทฤษฎี (Sharif and Masoumi, 2005) ซึ่งจากการศึกษาของ มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ (2552) พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้แก่ การขาดทักษะในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล สัมพันธภาพและการสื่อสาร สิ่งแวดล้อมบนหอผู้ป่วย การขาดความรู้ลักษณะการนิเทศงานของอาจารย์ การจัดการเรียนการสอนและปัญหาสุขภาพ

การจัดการความเครียดของนักศึกษามีหลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำโยคะ การใช้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยจะเห็นได้จากการศึกษาของ เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ (2551) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดและการบริหารร่างกายแบบโยคะเพื่อจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพบว่า การบริหารร่างกายแบบโยคะมีประสิทธิภาพทำให้ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลลดลงและนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองดีขึ้น และจากการศึกษาของ อามรณ์ ภูพิศยากร (2554) ใช้การฝึกโยคะพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและลดความเครียด พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกโยคะพื้นฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.001 โดยหลังการฝึกโยคะกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อน

โยคะหัวเราะบำบัด (Laughter yoga) เริ่มต้นมาจาก Madan Kataria ซึ่งเป็นแพทย์ชาวอินเดีย และได้ก่อตั้งชมรมหัวเราะบำบัดขึ้นในประเทศอินเดีย โดยโยคะหัวเราะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสาน “การหัวเราะอย่างไม่มีเงื่อนไข” เข้าร่วมกับ “การหายใจแบบโยคะ” ไว้ด้วยกัน ซึ่งแนวคิดศาสตร์แห่งโยคะเป็นการพัฒนามนุษย์สู่ความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ให้ความสำคัญกับหลักแห่งความสมดุล โดยการทำให้โยคะหัวเราะทุกคนสามารถหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล การทำโยคะหัวเราะแค่ 15 นาที เทียบเท่าออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง และยังได้ประโยชน์หลายอย่างพร้อมกัน ทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ และสามารถทำให้ลดความเครียดได้ประโยชน์ของการหัวเราะบำบัดไม่เพียงแต่ช่วยในเรื่องของอารมณ์แล้ว ยังช่วยในเรื่องของการหายใจที่มีประสิทธิภาพ เพิ่มออกซิเจนในร่างกาย โดยเฉพาะในสมอง ที่สำคัญคือการสร้างสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) (Madan, 2002) โยคะหัวเราะบำบัดสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในกลุ่มคนวัยทำงานโดยเฉพาะบุคลากรทางสุขภาพที่ต้องเผชิญกับภาวะเครียดจากการทำงาน จนไม่สามารถควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ และทำให้เกิดภาวะทุกข์ ไม่สบายใจ เครียด (Woodbury-Fariña and Schwabe, 2015) ซึ่งจากการศึกษาของ Yazdani และคณะ (2014) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมโยคะหัวเราะต่อภาวะสุขภาพทั่วไปของนักศึกษาพยาบาลในประเทศอิหร่าน พบว่า คะแนนภาวะสุขภาพทั่วไปทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลองทันทีและหลังการทดลองในระยะติดตาม 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาของ Texier and Jessicu (2017) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมโยคะหัวเราะบำบัดต่อความเครียดและการเผชิญกับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์ ในรัฐมิเนโซต้า ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ความเครียดลดลงและนักศึกษามีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนี้ นอกจากนี้ยังได้มีการนำหลักการโยคะหัวเราะบำบัดนี้ไปใช้กลุ่มผู้ป่วย ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ Farfiteh et al. (2014) ซึ่งทำการศึกษา

เกี่ยวกับโปรแกรมโยคะหัตถะต่อความเครียดของผู้ที่เจ็บป่วยเป็นมะเร็งในประเทศอิหร่าน พบว่า คะแนนของความเครียดทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการโยคะหัตถะบำบัดสามารถช่วยลดความเครียดได้

นอกจากนี้ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการหัตถะโยคะมาใช้ร่วมกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เนื่องจากมีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลสูงใจให้เกิดการเรียนรู้ โดยการกำกับตนเองมากที่สุด ดังนั้นการจัดการให้นักศึกษาพยาบาลเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมตามที่กำหนดได้เป็นสิ่งที่สำคัญ จากแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy theory) ของแบนดูรา (Masoudi Alavi, 2014) ตลอดจนผู้วิจัยมองว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา (Coping) โดยเฉพาะบุคคลแวดล้อมของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ อาจารย์ และเพื่อนร่วมชั้นเรียน (กัญญศิริ จันทรเจริญ และสุกันยา นัครมนตรี, 2559)

จากการสำรวจโดยการสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี พบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลและเครียดที่จะต้องเริ่มการเรียนการสอนเกี่ยวกับหมวดวิชาชีพมากขึ้น และต้องเตรียมความพร้อมสำหรับฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ซึ่งมีความคิดว่า ตนเองยังไม่มีความพร้อมมากเท่าใดนัก มีความเครียดว่า “ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆทั้งในการเรียนการสอน สิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลที่จะไปฝึกปฏิบัติงาน” “ต้องปรับตัวกับการเรียนการสอนเชิงคลินิกมากขึ้น เช่น วิชาทฤษฎีทางการพยาบาล เกสัชวิทยา การปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน การพยาบาลเด็ก การพยาบาลจิตเวช ซึ่งมีความแตกต่างจากตอนเป็นนักศึกษาปี 1” “ต้องเรียนด้วยและทำกิจกรรมร่วมด้วย” ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะเพื่อลดภาวะความเครียดเนื่องจากการจัดการความเครียดมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การบ่อนกกลับทาง

ชีวภาพ (Biofeedback) โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เนื่องจากโยคะหัตถะสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน ได้ประโยชน์หลายอย่าง และผู้วิจัยคาดว่านักศึกษาพยาบาลมีความสามารถออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะเพื่อลดความเครียดได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีสุขภาพดี เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ส่งผลให้มีความสุขกับการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน เพื่อเตรียมความพร้อมสู่วิชาชีพการพยาบาลและเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ต่อการร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณจากค่าขนาดอิทธิพล (effect size) โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ 0.05 มีรายงานวิจัยของ Yazdani et al. (2014) ค่าคะแนนความเครียด มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.8 ผู้วิจัยตั้งข้อกำหนดไว้ว่าหากผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจาก 2 กลุ่มเท่ากับ 3.5 คะแนน จึงจะถือว่า

โปรแกรมใหม่สามารถลดลงได้อย่างมีความหมายทางคลินิก การคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้โดยใช้ สูตร (Norman and Streiner, 2002)

$$n = \frac{(z\alpha/2 + z\beta)^2 \times 2\sigma^2}{\delta^2}$$

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละกลุ่มที่

ต้องการ

$$Z\alpha/2 = 1.96$$

$$z\beta = .84$$

δ = ขนาดความแตกต่างที่มีความสำคัญทาง

คลินิก

σ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร

ผลลัพธ์หลัก

แทนค่า

$$n = \frac{(1.645 + 1.282)^2 \times 2 \times 4.8^2}{(3.5)^2}$$

$$n = \frac{(7.84) \times 2 \times 23.04}{12.25}$$

$$n = 29.50$$

ดังนั้น จะต้องให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย กลุ่มละ 30 คน รวม 2 กลุ่ม คือ 60 คน ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อให้ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่าง และทำการคัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้รับการคัดเลือกเข้ากลุ่มเท่ากัน โดยกำหนดคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) ไม่มี โรคแทรกซ้อนที่เป็นอุปสรรคหรือข้อห้ามสำหรับการร่วมกิจกรรม เช่น โรคไข้เลือด โรคไข้อัไม่หยุด โรคที่มีอาการรุนแรงเฉียบพลัน โรคลมบ้าหมู โรคความดันโลหิตสูงชนิดรุนแรง โรคจิตประสาท รุนแรง โรคปวดหลังรุนแรง ความเครียดระดับรุนแรง 2) ไม่มี ปัญหาการได้ยิน การมองเห็นและการพูด และ 3) ยินดีเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะตลอดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความเครียดสวนปรุง

(SPST-20) ของกรมสุขภาพจิต สร้างโดยสุวัฒน์ มหัตถินันต์กุล (2545) และแบบสอบถามความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรม และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรม การออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ โดยผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยโยคะ หัตถะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ ประกอบด้วย

กิจกรรมครั้งที่ 1 ชี้แจงรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และเก็บข้อมูลนักศึกษา ด้านความเครียด

กิจกรรมครั้งที่ 2 และ 3 สร้างความคุ้นเคยให้นักศึกษา ในกลุ่ม ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโยคะหัตถะ และสร้างความพึงพอใจในการออกกำลังกาย

กิจกรรมครั้งที่ 4 รับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยโยคะหัตถะ

กิจกรรมครั้งที่ 5, 6 และ 7 สร้างความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง และสามารถออกกำลังกายได้

กิจกรรมครั้งที่ 8, 9, 10 และ 11 ออกกำลังกายด้วย โยคะหัตถะ อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมครั้งที่ 12 ประเมินกิจกรรมที่ได้ร่วมกิจกรรม และขอคิดเห็นจากนักศึกษา ความพึงพอใจของนักศึกษาและ ความเครียดของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. วิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ ร้อยละ ความถี่ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent Sample t-test

3. เปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ t-test แบบ Independent Sample t-test

4. วิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อการ เข้าร่วมโปรแกรมฯ ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี (กลุ่มทดลอง) จากการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ พบว่า ก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 66.70 รองลงมาคือ ความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 23.30 ความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 6.70 และความเครียดในระดับน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 ตามลำดับ หลังจากได้เข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี (กลุ่มทดลอง) ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาคือความเครียดในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.00 และความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 13.30 ตามลำดับ การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดหลังจากการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี (กลุ่มทดลอง) โดยส่วนใหญ่มีระดับความเครียดลดลง คิดเป็นร้อยละ 80.00 ระดับความเครียดเท่าเดิม 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และไม่มีนักศึกษาคนใดที่มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น

ส่วนนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (กลุ่มควบคุม) ก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อยและระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา คือ ความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 16.70 และความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 3.30 ตามลำดับ หลังจากได้เข้าร่วมการออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (กลุ่มควบคุม) ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.70 ความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 20.00 และความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 3.30 ตามลำดับและพบการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดหลังจากการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (กลุ่มควบคุม) โดยส่วนใหญ่มีระดับความเครียดเท่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 83.30 ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 10.00 และระดับความเครียดลดลง คิดเป็นร้อยละ 6.70

2. ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ พบว่า ระดับความเครียดก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดพบว่าหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ได้เข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดลดลงจากก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ

3. ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ระหว่างนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี (กลุ่มทดลอง) กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (กลุ่มควบคุม) ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ต่อการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีความพึงพอใจต่อการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่มีความพึงพอใจโดยเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ ความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 รองลงมา คือ ความเหมาะสมของเนื้อหาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 สำหรับประเด็นที่มีความพึงพอใจโดยเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 ตามลำดับ

จากการเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ พบว่า ระดับความเครียดก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโยคะ

หัวเราะของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดพบว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดลดลงจากก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ดังแสดงในตารางที่ 1

จากการเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

จากสรุปผลการวิจัย ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ มีระดับที่ลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ มีผลต่อการลดความเครียด เนื่องจากสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน ได้ประโยชน์หลายอย่าง เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีความสุขกับการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ Madan (1995) แพทย์จากมุมไบในประเทศอินเดีย ที่ศึกษาการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ได้เขียนบทความ Laughter is The Best Medicine หรือ “เสียงหัวเราะ ยาที่ดีที่สุด” ลงในวารสารสุขภาพในเดือนมีนาคม 1995 จากการศึกษาพบว่ามนุษย์ได้รับประโยชน์จากการหัวเราะทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการใช้เวลาฝึกเพียง 10-20 นาที โดยโยคะหัวเราะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสาน “การหัวเราะอย่างไม่มีเงื่อนไข” เข้าร่วมกับ “การหายใจแบบโยคะ” ไว้ด้วยกัน ซึ่งแนวคิดศาสตร์แห่งโยคะเป็นการพัฒนามนุษย์สู่ความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ให้ความสำคัญกับหลักแห่งความ

สมดุล โดยการทำให้โยคะหัวเราะทุกคนสามารถหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ว่าร่างกายมนุษย์ได้รับประโยชน์จากการหัวเราะทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่ว่าเราจะแก้มหัวเราะหรือหัวเราะจริงก็ตาม เพราะทำให้ปอดแข็งแรงได้รับกาชออกซิเจนเพียงพอสำหรับร่างกายมากที่สุด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าโยคะหัวเราะเป็นการลดความเครียดที่ได้ผลดี สามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน การทำโยคะหัวเราะแค่ 15 นาที เทียบเท่าออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง และยังได้ประโยชน์หลายอย่างพร้อมกัน ทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ และสามารถทำให้ลดความเครียดได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของเกียรติศักดิ์ องกุลนะ (2551) และการศึกษาของ อารมณ์ ภูพิทธยากร (2554) ที่พบว่าการออกกำลังกายแบบโยคะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีระดับความเครียดลดลง

2. ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ระดับความเครียดหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ได้เข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดลดลงจากก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ทำให้ปอดแข็งแรงได้รับกาชออกซิเจนเพียงพอสำหรับร่างกายมากที่สุด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ลดความเครียดได้ดี สามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน การทำโยคะหัวเราะแค่ 15 นาที เทียบเท่าออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง และยังได้ประโยชน์หลายอย่างพร้อมกัน ทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ และสามารถทำให้ลดความเครียดได้ โดยข้อสังเกตสอดคล้องกับการศึกษาของ Madan Kataria (1995) และสอดคล้องกับการศึกษาของเกียรติศักดิ์ องกุลนะ (2551) การศึกษาของ อารมณ์ ภูพิทธยากร (2554 : 58) และการศึกษาของ Yazdani และคณะ (2014) ที่ศึกษาผลของเสียงหัวเราะโยคะในนักศึกษา

พยาบาลซึ่งอยู่ภายใต้ความเครียดต่างๆ หลังการทดลองพบว่า เสียงหัวเราะให้สุขภาพดีขึ้นในเชิงบวก ลดวิตกกังวล นอนหลับดีขึ้นภาวะซึมเศร้าลดลงระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะแตกต่างกัน

3. ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน การวิจัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yazdani และคณะ (2014) พบว่า คะแนนรายด้านเกี่ยวกับ ความวิตกกังวล การนอนหลับ ภาวะซึมเศร้า ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลองทันทีและหลังการทดลองในระยะติดตาม 1 เดือน ไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาพยาบาลอาจมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ขณะเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กิจกรรมต้อนรับน้องใหม่ การบ้านที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ ปัญหาส่วนตัว เช่น ด้าน เศรษฐกิจ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรม โยคะหัวเราะบำบัด คือ การบ้านที่ได้รับมอบหมาย ความยุ่งยากในชีวิตส่วนตัว (Texier and Jessica, 2017) นอกจากนี้ ความเครียดของนักศึกษาจะลดลงได้อาจขึ้นอยู่กับหลาย ปัจจัย ทั้งปัจจัยส่วนตัวและปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหาเรื่องการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมชั้น การหาแหล่งช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามบทบาทการเป็นนักศึกษา และสามารถปรับตัวในการให้ การพยาบาล จะเป็นผู้ที่เรียนรู้ได้ดี รู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถเผชิญความเครียดและปัญหาได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กนกพร หมูพยัคฆ์และคณะ (2015) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา

4. ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ต่อการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน การทำโยคะหัวเราะแค่ 15 นาที

เทียบเท่าออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง และยังได้ประโยชน์หลายอย่างพร้อมกัน ทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ และสามารถทำให้ลดความเครียดได้ โดยข้อสังเกตสอดคล้องกับการศึกษาของ Madan (1995) ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีสุขภาพดี ส่งผลให้มีความสุขกับการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน เพื่อเตรียมความพร้อมสู่วิชาชีพการพยาบาลและเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะต่อการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ 2 ประเด็น ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ มีระดับที่ลดลง เนื่องจากโยคะหัวเราะสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน ได้ประโยชน์หลายอย่าง เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีความสุขกับการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน เพื่อเตรียมความพร้อมสู่วิชาชีพการพยาบาลและเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป ดังนั้นควรส่งเสริมและขยายผลในกลุ่มบุคลากรสาธารณสุข และกลุ่มผู้ป่วย ตามความเหมาะสมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะเพื่อ การลดความเครียดในกลุ่มบุคลากรทางด้านสาธารณสุข และกลุ่มผู้ป่วย ตามความเหมาะสมต่อไป เนื่องจากโยคะหัวเราะสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน ได้ประโยชน์หลายอย่างและยังทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร หมูพัยศรี, จรินทร์พีย์ อุดมพันธ์รัก, ชลียา กัญพัฒน์พร, ชัญญา แสงจันทร์, และ พวงเพชร เกสรสมุทร. (2015). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*. 33(Suppl 1): 55-65.
- กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และสุกัญญา นครามนตรี. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับทักษะชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*. 3(2): 85-99.
- เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ. (2551). **ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่และการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเชื้อ. (2552). แหล่งความเครียดวิธีการเผชิญความเครียดและผลลัพธ์การเผชิญความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. *รามธิบดีพยาบาลสาร*. 12(1): 1-8.
- สุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ. (2545). **แบบวัดความเครียด**. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อาภรณ์ ภูพิชฌาย์. (2554). **ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง**. ตรัง: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง.
- Farifteh, S., Mohammadi-Aria, A., Kiamanesh, A., & Mofid, B. (2004). The impact of laughter yoga on the stress of cancer patients before chemotherapy. *Iranian Journal of Cancer Prevention*. 4: 179-83.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springe Publishing.
- Madan K. (2002). *Laugh for no reason*. 2nded. Mumbai: International.
- Madan K. (1995). 'The Best Medicine,' from Reader's Digest. (online) (อ้างเมื่อ 9 มกราคม 2560) จาก <http://myhero.com/hero.asp?hero=kataria>, 1995.
- Masoudi Alavi N. (2014). Self-efficacy in nursing students. *Nursing and Midwifery Studies*. 3(4): e25881.
- Norman, G. R. & Streiner, D. L. (2002). *Biostatistics: The bare essential*. 2nd ed. Hamilton: B.C. Decker.
- Sharif, F., & Masoumi S. (2005). A qualitative study of nursing student experiences of clinical practice. *BioMed Central Nursing*. 4(6): 1-7.
- Texier L, Jessica A. (2017). The use of laughter yoga to decrease stress and improve coping nursing students. [internet]. [cited 2017 Jan 19]: Available from: https://www.nursinglibrary.org/vhl/bitstream/10755/338634/2/JLeTexier_DNP8020_Laughter+Yoga+Manuscript.pdf
- Woodbury-Fariña, M. A., & Schwabe, M. M. (2015). Laughter yoga: benefits of mixing laughter and yoga. *Journal of Yoga & Physical Therapy*. 5: 4-5.
- Yazdani M, Rezaei S, Pahlavanzadeh S. (2014). The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 19(1): 36-40.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ

ความเครียด	N	\bar{X}	S.D.	t	P-value
ก่อนออกกำลังกาย	30	49.23	11.48		
หลังออกกำลังกาย	30	31.23	9.29	-11.932*	.000

* P-value < .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลังการออกกำลังกายด้วยโยคะหัวเราะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความเครียด	N	\bar{X}	S.D.	t	P-value
กลุ่มทดลอง	30	31.23	9.29		
กลุ่มควบคุม	30	35.07	13.75	-1.265	.212

