















ภาพที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการวัดระหว่างกลุ่ม

(1 = ควบคุม, 2 = ทำที่ 1, 3 = ทำที่ 2, 4 = ทำที่ 3, 5 = ทำที่ 4, 6 = ทำที่ 5)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	การวัดผลก่อนหลัง (ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)			
	การนั่งอดตัว (ชม.)		การใช้สายวัด (ชม.)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ควบคุม	13.45 $\pm$ 5.25	14.82 $\pm$ 4.67*	13.85 $\pm$ 1.39	13.89 $\pm$ 1.39
ทำที่ 1	13.49 $\pm$ 8.60	16.39 $\pm$ 8.53*	13.82 $\pm$ 0.94	14.11 $\pm$ 0.79*
ทำที่ 2	12.33 $\pm$ 6.81	13.36 $\pm$ 6.97	14.93 $\pm$ 1.03	15.11 $\pm$ 1.01*
ทำที่ 3	10.13 $\pm$ 4.46	11.88 $\pm$ 5.50*	15.06 $\pm$ 1.35	15.48 $\pm$ 1.44*
ทำที่ 4	13.98 $\pm$ 7.07	15.74 $\pm$ 7.46*	14.69 $\pm$ 1.19	15.28 $\pm$ 1.61*
ทำที่ 5	10.68 $\pm$ 8.97	12.49 $\pm$ 8.81*	14.10 $\pm$ 1.19	14.66 $\pm$ 1.33*

\* มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ