



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบความวิตกกังวลมาวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการทางสถิติ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ตามลำดับดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์

กลุ่มผู้ติดเชื้อโรคเอดส์	อายุ (ปี)	
	\bar{x}	S.D.
กลุ่มออกกำลังกาย	28.0	5.04
กลุ่มนันทนาการ	27.4	5.13

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยอายุของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ของกลุ่มออกกำลังกายคือ 28.0 ปี และกลุ่มนันทนาการ 27.4 ปี

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่ม ออกกำลังกาย และกลุ่มนันทนาการ

กลุ่มผู้คิดเชื้อโรคเอดส์	A - STATE		t	P
	\bar{x}	S.D.		
กลุ่มออกกำลังกาย	44.50	10.025	0.00	1.00
กลุ่มนันทนาการ	44.50	8.475		

$P > .05$ ($.05t_{18} = 2.10$)

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า

1. ก่อนการทดลองกลุ่มออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 44.50 คะแนน

2. ก่อนการทดลองกลุ่มนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 44.50 คะแนน

เมื่อทดสอบค่า "ที" (t-test) ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มออกกำลังกายและกลุ่มนันทนาการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มออกกำลังกายและกลุ่มนันทนาการ

กลุ่มผู้ติดเชื้โรคเอดส์	A - TRAIT		t	P
	\bar{x}	S.D.		
กลุ่มออกกำลังกาย	48.30	8.354	-0.31	0.76
กลุ่มนันทนาการ	49.50	8.997		

$P > .05$ ($.05t_{18} = 2.10$)

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า

1. ก่อนการทดลองกลุ่มออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล 48.30 คะแนน
 2. ก่อนการทดลอง กลุ่มนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล 49.50 คะแนน
- เมื่อทดสอบค่า "ที" (t-test) ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มออกกำลังกายและกลุ่มนันทนาการ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ออกกำลังกาย

	A - STATE		t	P
	\bar{x}	S.D.		
ก่อนการทดลอง	44.50	10.025	6.93	0.000*
หลังการทดลอง	33.40	6.132		

*P < .05 (.05t₉ = 2.26)

จากตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 44.50 คะแนน และ 33.40 คะแนน ตามลำดับ และพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มออกกำลังกาย

	A - TRAIT		t	P
	\bar{x}	S.D.		
ก่อนการทดลอง	48.30	8.354	5.01	0.001*
หลังการทดลอง	38.90	3.814		

*P < .05 (.05t₉ = 2.26)

จากตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 48.30 คะแนน และ 38.90 คะแนน ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศูนย์วิจัยทางกายภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่ม นันทนาการ

	A - STATE		t	P
	\bar{x}	S.D.		
ก่อนการทดลอง	44.50	8.47	4.20	0.002*
หลังการทดลอง	40.70	8.55		

*P < .05 (.05t₉ = 2.26)

จากตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 44.50 คะแนน และ 40.70 คะแนน ตามลำดับ และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มนันทนาการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มนันทนาการ

	A - TRAIT		t	P
	\bar{x}	S.D.		
ก่อนการทดลอง	49.50	8.99	3.47	0.007*
หลังการทดลอง	44.90	7.23		

*P < .05 ($.05t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 49.50 คะแนน และ 44.90 คะแนน ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มนันทนาการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศูนย์วิจัยทางจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มนันทนาการ

	A - STATE		t	P
	\bar{x}	S.D.		
กลุ่มออกกำลังกาย	33.40	6.13	-2.19	0.04*
กลุ่มนันทนาการ	40.70	8.55		

*P < .05 ($.05t_{18} = 2.10$)

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า

1. หลังการทดลองกลุ่มออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 33.40 คะแนน
2. หลังการทดลองกลุ่มนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 40.70 คะแนน

เมื่อทดสอบค่า "ที" (t-test) ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มออกกำลังกายและกลุ่มนันทนาการ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่า "ที" (t-test) ของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มนันทนาการ

	A - TRAIT		t	P
	\bar{x}	S.D.		
กลุ่มออกกำลังกาย	38.90	3.81	-2.32	0.05*
กลุ่มนันทนาการ	44.90	7.233		

*P < .05 (.05t₁₈ = 2.10)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล 38.90 คะแนน
 2. หลังการทดลอง กลุ่มนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล 44.90 คะแนน
- เมื่อทดสอบค่า "ที" (t-test) ของค่าเฉลี่ย คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มนันทนาการ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05