

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ผลการวิเคราะห์

ในการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีสมมติฐานว่าผลจากการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 10 และเปรียบเทียบผลจากการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพภายใน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 (ตารางที่ 1-10)

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 (ตารางที่ 11-20)

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพภายใน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 (ตารางที่ 1 – 10)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 10 สัปดาห์		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านร่างกาย	3.58	1.07	4.22	.62	-3.45*	.018

$P^* < .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 3.58 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 4.22

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยสุขภาพทางด้านร่างกาย หลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 10 สัปดาห์		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	X	S.D.		
สุขภาพจิตทางด้านวิญญาณ	2.90	.33	4.42	.10	-13.66*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.90 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 4.42

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบมีความแตกต่างกันระหว่างก่อน และหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านอารมณ์	2.91	.34	4.56	.15	-17.23*	.04

P\* < .05 ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.91 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 4.56

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยสุขภาพอารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสังคม	2.95	.39	3.86	.22	-4.44*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.50 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 4.20

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยสุขภาพทางด้านสังคมหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสติปัญญา	3.50	.32	4.20	.31	-12.12*	.01

P\* < .05 ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.50 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 4.20

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพสติปัญญา ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่าง โดยสุขภาพทางด้านสติปัญญาหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านร่างกาย	2.47	.26	2.30	.11	2.16*	.08

P\* < .05 ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.47 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 2.30

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยสุขภาพทางด้านร่างกาย หลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ	2.41	.14	2.44	.08	-0.56	.59

$P > .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.41 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 2.44

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 10 สัปดาห์		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านอารมณ์	2.75	.42	2.77	.24	-0.30	.77

$P > .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.75 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 2.77

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 10 สัปดาห์		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสังคม	2.60	.22	2.55	.13	1.05	.34

$P > .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.60 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 2.55

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสติปัญญา	2.63	.21	2.68	.20	-0.93	.39

$P > .05$  ( $t_{19} = 2.09$ )

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.63 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เท่ากับ 2.68

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 (ตารางที่ 11 - 20)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านร่างกาย	3.58	1.07	2.47	.26	2.45*	.05

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 3.58 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.47

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลอง มีสุขภาพทางด้านร่างกายมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ	2.90	.33	2.41	.14	3.26*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 4.42 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.44

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลอง มีสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านอารมณ์	3.50	.32	3.07	.52	1.71	.11

$P > .05 (t_{38} = 2.02)$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 3.50 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 3.07

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสังคม	2.86	.35	2.60	.22	1.55	.15

$P > .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.86 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.60

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสติปัญญา	3.07	.52	2.63	.21	1.89	.10

$P > .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.07 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.63

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านร่างกาย	4.22	.62	2.30	.11	7.44*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านกาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 4.22 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.30

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลอง มีสุขภาพทางด้านร่างกายเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ	4.42	.10	2.44	.08	36.04*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 4.42 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.44

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านอารมณ์	4.20	.31	2.77	.24	8.85*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 4.20 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.77

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบมีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลอง มีสุขภาพทางด้านอารมณ์เพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสังคม	3.86	.22	2.55	.13	12.37*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสังคม หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 4.26 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.55

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคม หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลอง มีสุขภาพทางด้านสังคมเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
สุขภาพทางด้านสติปัญญา	4.20	.31	2.68	.20	10.08*	.00

$P^* < .05$  ( $t_{38} = 2.02$ )

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าสุขภาพทางด้านสติปัญญา หลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 4.20 และของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.68

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสติปัญญา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบมีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีสุขภาพทางด้านสติปัญญาเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05