

168616

สุจิรา วิเชียรรัตน์ : ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อสมรรถภาพทางกาย
ของนักศึกษาพยาบาล (EFFECT OF YOGA PRACTICE COMBINED WITH GROUP
PROCESS PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS OF NURSING STUDENTS) อ.
ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิพร ธนศิลป์, อ.ที่ปรึกษาร่วม: รองศาสตราจารย์ ดร.
ลาลี สุภาภรณ์ 157 หน้า, ISBN 974-53-1314-9

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มเดียววัดแบบอนุกรมเวลา มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ
ความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาลก่อนฝึกโยคะร่วมกับกระบวนการกลุ่ม หลังฝึกโยคะ
สัปดาห์ที่ 4 8 และ 12 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 คน เข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา
12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับกระบวนการกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจาก
ความรู้เรื่องโยคะ และกระบวนการกลุ่มของ Marram (1978) โปรแกรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ
(1) สร้างสัมพันธภาพ (2) ดำเนินการ ประกอบด้วย การให้ความรู้เรื่องสมรรถภาพทางกายและโยคะ การปฏิบัติ
โยคะ (3) สิ้นสุดกลุ่ม โดยมีแผนการสอนให้ความรู้เรื่องสมรรถภาพทางกาย และโยคะ และคู่มือการฝึกโยคะ
เป็นสื่อที่ใช้ในโปรแกรม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมและความตรงตามเนื้อหาจาก
ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ เครื่องมือวัดสมรรถภาพทางกาย โดยผ่านการ
ตรวจสอบจากโรงงานผู้ผลิตซึ่งกำหนดขั้นตอนไว้เป็นมาตรฐานทุกครั้งและทำการทดสอบความเที่ยงก่อนนำไปใช้
กับนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวน
ทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยสถิติ Bonferroni

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายด้านรอบเอว เปอร์เซ็นต์ไขมัน ความดันโลหิตซิสโตลิก ของนักศึกษาพยาบาลหลัง
ฝึกโยคะสัปดาห์ที่ 4 8 และ 12 ลดลงต่ำกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. สมรรถภาพทางกายด้าน ความอ่อนตัว แรงบีบมือ ความแข็งแรงของขา ความแข็งแรงของหลัง
และความจุปอด ความดันโลหิตซิสโตลิก ของนักศึกษาพยาบาลหลังฝึกโยคะสัปดาห์ที่ 4 8 และ 12 เพิ่มขึ้นกว่า
ก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. สมรรถภาพทางกายด้าน น้ำหนัก รอบสะโพก ดัชนีมวลกาย ความดันไดแอสโตลิก และชีพจร ก่อน และ
หลังฝึกโยคะสัปดาห์ที่ 4 8 และ 12 ไม่แตกต่างกัน

4677604536: MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: YOGA / GROUP PROCESS / PHYSICAL FITNESS/ NURSING STUDENT.

SUGIRA WICHIANRAT: EFFECT OF YOGA PRACTICE COMBINED WITH GROUP PROCESS PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS OF NURSING STUDENTS. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. SUREEPORN THANASILP, D.N.S., THESIS COADVISOR : ASSOC. PROF. SALEE SUPAPORN, Ed.D. 157 pp. ISBN 974-53-1314-9

This quasi-experimental study, a one group time series design, explored the effect of yoga practice combined with a group process program on physical fitness of nursing students. A purposive sample of 30 female freshman students was recruited from Boromarajonani College of nursing, Nonthaburi. The purpose of this study was to compare physical fitness before and after the 4th, 8th, and 12th weeks of a combination training of yoga and group process. The yoga program was developed by the researcher and the group process was based on Marram's concept (Marram, 1978). The yoga practice combined with group process program consists of 3 phases; introduction, providing knowledge, and closure. Data were analyzed through descriptive statistics, calculating mean and standard deviation. In addition, one way analysis of variance with repeated measure and a Bonferroni post hoc test were also calculated.

Results revealed as follow:

1. Participant's waist, body fat and systolic pressure after the 4th, 8th, and 12th weeks of training were significantly decreased ($p = .05$) compared to before training.
2. Flexibility, hand-grip strength, leg and back strength, and vital capacity significantly increased ($p = .05$) after the 4th, 8th, and 12th weeks of training compared to before training.
3. There were no significant differences in body weight, hip circumference, body mass index, diastolic pressure and heart rate before and after the 4th, 8th, and 12th weeks of training.