

ผลของการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน รวม 30 คน ทั้งก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ตามลำดับ มาวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายของทั้ง 2 กลุ่ม คือ นักศึกษากลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย และนักศึกษากลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายระหว่างสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ดังรายละเอียด ที่นำเสนอในรูปของตารางประกอบ และเสนอเป็นกราฟ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยข้อมูล
S.D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ ที่มีอายุ 16 ปี (เกิดตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2532 ถึง 31 ธันวาคม 2532) ปีการศึกษา 2548 ที่มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน แสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	57.28	7.26
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	170.01	5.80
อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	79.30	9.89
สมรรถภาพทางด้านร่างกายโดยรวม (คะแนน)	50.70	5.80

จากตาราง 1 แสดงรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ย 57.28 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 170.01 เซนติเมตร อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเฉลี่ย 79.3 ครั้ง/นาที และสมรรถภาพทางด้านร่างกายโดยรวมเฉลี่ย 50.70 คะแนน

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ของแต่ละกลุ่ม

กลุ่ม	ก่อนฝึก (นาที)		หลังการฝึก (นาที)							
			สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D
ฝึกอกบนปกติ หลังออกกำลังกาย	17.73	1.96	17.20	1.55	14.24	1.48	13.43	1.89	11.27	1.55
หน่วยเวลา	17นาที 44วินาที	1นาที 58วินาที	17นาที 12วินาที	1นาที 92วินาที	14 นาที 14วินาที	1นาที 29วินาที	13นาที 26วินาที	1นาที 55วินาที	11นาที 16วินาที	1 นาที 33วินาที
ไม่ฝึกอกบนปกติ หลังออกกำลังกาย	17.70	2.08	17.36	1.94	15.61	2.46	14.94	1.85	13.80	1.56
หน่วยเวลา	17นาที 42วินาที	2นาที 05วินาที	17นาที 22วินาที	1นาที 56วินาที	15นาที 37วินาที	2นาที 28วินาที	14นาที 56วินาที	1นาที 51วินาที	13นาที 48วินาที	1 นาที 34วินาที
ผลต่างของเวลา	2 วินาที	-	10 วินาที	-	1 นาที 23วินาที	-	1 นาที 30 วินาที	-	2 นาที 32 วินาที	-

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า

## 2. ผลของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายของทั้ง 2 กลุ่ม

2.1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายของกลุ่มฝึกอานาปานสติหลังออกกำลังกาย ก่อนการฝึก ค่าเฉลี่ย 17 นาที 44 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 58 วินาทีและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ค่าเฉลี่ย 17 นาที 12 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 55 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ย 14 นาที 14 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 29 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่าเฉลี่ย 13 นาที 26 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 53 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ย 11 นาที 16 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 33 วินาที ตามลำดับ

2.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายของกลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติหลังออกกำลังกาย ก่อนการฝึก ค่าเฉลี่ย 17 นาที 42 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2 นาที 05 วินาทีและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ค่าเฉลี่ย 17 นาที 22 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 56 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ย 15 นาที 37 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2 นาที 28 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่าเฉลี่ย 14 นาที 56 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 85 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ย 13 นาที 48 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 34 วินาที ตามลำดับ

## 3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายมีดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนฝึกกับ หลังฝึกในสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 จากผลการวิเคราะห์ตาราง 2 พบว่า

3.1.1 กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนการฝึก ระยะเวลาการฟื้นตัวเฉลี่ย 17 นาที 44 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 58 วินาที ภายหลังจาก ฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ค่าเฉลี่ย 17 นาที 12 วินาที, 14 นาที 14 วินาที, 13 นาที 26 วินาที และ 11 นาที 16 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 55 วินาที, 1 นาที 29 วินาที, 1 นาที 53 วินาที และ 1 นาที 33 วินาที ตามลำดับ โดยระยะเวลาการฟื้นตัวมีความแตกต่างกันในแต่ละ สัปดาห์ โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีระยะเวลาการฟื้นตัวได้เร็วที่สุด

3.1.2 กลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนฝึก ระยะเวลาการฟื้นตัวเฉลี่ย 17 นาที 42 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2 นาที 04 วินาที ภายหลังจาก ฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ค่าเฉลี่ย 17 นาที 22 วินาที, 15 นาที 37 วินาที, 14 นาที 56 วินาที และ 13 นาที 48 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 56 วินาที, 2 นาที 28 วินาที, 1 นาที 51

วินาที และ 1 นาที 34 วินาที ตามลำดับ โดยระยะเวลาการฟื้นตัวมีความแตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีระยะเวลาการฟื้นตัวได้เร็วที่สุด

3.2 ผลการเปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย กับกลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ตาราง 2 พบว่า

3.2.1 เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ระหว่าง

2 กลุ่ม พบว่าก่อนการฝึก กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย (17 นาที 44 วินาที) กับกลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย (17 นาที 42 วินาที) ไม่แตกต่างกัน

3.2.2 เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย

ระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย (11 นาที 16 วินาที) ใช้ระยะเวลาการฟื้นตัวน้อยกว่ากลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย (13 นาที 48 วินาที)

ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ของกลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย และกลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย เปรียบเทียบโดยการเสนอเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 7

ภาพประกอบ 7 เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ตามลำดับ

