

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ วิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ

จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน

นางสาวฉนิษฐาอักษร ทวีปกุล

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศักดา

พริ้งคำกู

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์กรรณิการ์

พงษ์สนธิ

กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิต และสุขภาพของผู้ฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ผู้ฝึกโยคะจำนวน 42 คน ถูกเลือกแบบเจาะจง จากศูนย์ฝึกโยคะจังหวัดลำปาง ในเดือนกุมภาพันธ์ 2547 ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และความเชื่อมั่นในส่วนของวิธีการดำเนินชีวิตได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาร์ค เท่ากับ 0.86 และในส่วนของ การประเมินสุขภาพได้ค่าคูเดอร์-ริชาร์ดสัน - 20 (KR - 20) เท่ากับ 0.76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า วิธีการดำเนินชีวิตโดยรวมทั้ง 6 ด้าน มีคะแนนอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าส่วนใหญ่วิธีการดำเนินชีวิตด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ และด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ส่วนด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการความเครียด มีคะแนนอยู่ในระดับดี ในขณะที่ด้านกิจกรรมนันทนาการ มีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง สำหรับสุขภาพในปัจจุบันของผู้ฝึกโยคะ จากค่าดัชนีสุขภาพ มช. (HWDI) พบว่าส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ และส่วนใหญ่มีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ ในการประเมินสุขภาพโดยรวมและรายด้าน มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก

Independent Study Title Yoga Practitioners' Lifestyle and Health at Yoga Center,
Lampang Province

Author Miss Nichalak Thaweepkul

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo

Chairperson

Assoc. Prof. Kannikar Pongsanit

Member

ABSTRACT

The objective of this study was to describe lifestyle and health of yoga practitioners at Yoga Center, Lampang province. Forty two yoga practitioners were selected by using purposive sampling method at Yoga Center in Lampang province during February, 2004. Lifestyle and health information was obtained by questionnaires of which content validity was examined by three specialists. Regarding reliability of the questionnaires in lifestyle section, the value of Cronbach's Alpha Coefficient was equivalent to 0.86 ; and in health section, the value of Kuder-Richardson – 20 (KR-20) was equivalent to 0.76. The data was analyzed by using descriptive statistics.

The results of the study showed that total 6 categories of lifestyle section were in good level. Examination in each category showed that the data of nutrition, relaxation and sleep and environmental control were in very good level. Exercise and stress management were in good level whereas recreational activity was in poor level. Regarding health section of subjects at present, Height Weight Different Index (HWDI) indicated that most of the yoga practitioners had normal nutritional status and their blood pressure were mostly at normal level. Total scores of health section and of each category were in very good level.

All rights reserved