

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับกับกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างประชากร

ลักษณะ	กลุ่มควบคุม (n=15)		กลุ่มทดลอง (n=15)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	5	33.33	5	33.33
หญิง	10	66.67	10	66.67
อายุ				
60 – 64	4	26.67	4	26.67
65 – 69	6	40.00	6	40.00
70 ปีขึ้นไป	5	33.33	5	33.33
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้รับการศึกษา	1	6.67	1	6.67
ประถมศึกษา	11	73.33	11	73.33
มัธยมศึกษา	3	20.00	3	20.00
ปริญญาตรี	-	-	-	-
ระดับคุณภาพการนอนหลับ				
ปานกลาง	8	53.33	8	53.33
น้อย	7	46.67	7	46.67

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 65 – 69 คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนมากมีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 73.33 ส่วนมากมีระดับคุณภาพการนอนหลับระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.33 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 46.67

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	(n=15)		(n=15)				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ	9.73	2.76	17.00	10.70	14	10.70	.000
คุณภาพการนอนหลับ	68.60	18.54	85.93	12.12	14	12.12	.000

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุ ที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ก่อนและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ก่อนและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับ ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ กับกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับกับกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ

หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)		df	t	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ	69.40	13.11	16.33	12.62	28	11.30	.000
คุณภาพการนอนหลับ	21.75	7.15	10.23	11.53	28	3.29	.006

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ และกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ ภายหลังจากทดลองของกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ และกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับ ภายหลังจากทดลองของกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ