

บทที่ 4



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองแก่ผู้สูงอายุโดยใช้การ์ตูน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง กองสวัสดิการสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ เป็นลำดับดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 2 การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดสอบ
- ตอนที่ 3 การศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการ์ตูน เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเอง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวน (คน) n = 30	ร้อยละ
5. สภาพความเป็นอยู่		
อยู่คนเดียว	3	10.00
อยู่กับคู่สมรส	8	26.70
อยู่กับบุตร หลาน	5	16.70
อยู่กับคู่สมรส บุตร หลาน	6	20.00
อยู่กับญาติ หรือคนรู้จัก	7	23.30
อยู่กับลูกจ้าง	1	3.30
6. อาชีพครั้งสุดท้าย		
รับราชการ	5	16.70
รัฐวิสาหกิจ	4	13.30
เกษตรกร	1	3.30
รับจ้าง	9	30.00
ค้าขาย	7	23.30
งานบ้าน	4	13.30
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
500 - 1,000 บาท	2	6.70
1,001 - 2,000 บาท	2	6.70
2,001 - 3,000 บาท	3	10.00
3,001 - 4,000 บาท	6	20.00
4,001 - 5,000 บาท	5	16.70
มากกว่า 5,000 บาทขึ้นไป	12	40.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวน (คน) n = 30	ร้อยละ
8. ศาสนาที่นับถือ		
พุทธ	30	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิง ส่วนใหญ่อายุ 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.30 รองลงมาอายุ 66-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.70

ด้านการศึกษา ผู้สูงอายุจบการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 26.70 และระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 23.30

ด้านสถานภาพทางการสมรส ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาเป็นหม้าย ร้อยละ 13.30 เป็นโสด ร้อยละ 20.00 และเคยแต่งงานแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 16.70

ด้านสถานภาพความเป็นอยู่ ในปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอยู่กับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 26.70 รองลงมาอาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก ร้อยละ 23.30 และอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน ร้อยละ 20.00

ด้านอาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยประกอบอาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 30.00 ค่าขาย ร้อยละ 23.30 รับราชการร้อยละ 16.70 รัฐวิสาหกิจและงานบ้านร้อยละ 13.30 และ 13.30 ตามลำดับ

ด้านรายได้ที่ได้รับแต่ละเดือนในปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีรายได้ มากกว่า 5,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงามีรายได้เดือนละ 3,001-4,000 บาท ร้อยละ 20.00 และมีรายได้เดือนละ 4,001-5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.70

และด้านศาสนา ผู้สูงอายุทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ

ตอนที่ 2 การศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดสอบ
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดสอบ

กลุ่ม	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการทดสอบ	30	13.77	5.03	
หลังการทดสอบ	30	21.63	2.36	10.80*

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดสอบสูงกว่าก่อนการทดสอบ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดสอบ เป็นรายชื่อ

ลำดับที่	ข้อความ	ร้อยละ	
		n = 30	
		ก่อนการทดสอบ	หลังการทดสอบ
อาหารและการรับประทานอาหาร			
1.	อาหารของผู้สูงอายุควรสับหรือต้มให้เปื่อย เพื่อให้เคี้ยวและย่อยง่ายขึ้น	53.30	96.60
2.	ผู้สูงอายุควรกินอาหารให้อิ่มที่สุดในแต่ละมื้อ เพราะจะทำให้ไม่หิวง่าย	56.70	83.30
3.	การปรุงอาหารของผู้สูงอายุควรขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน อาจมีรสเค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัดก็ได้	46.70	86.00
กิจกรรมและการออกกำลังกาย			
4.	ผู้สูงอายุควรใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 15-60 นาที	50.00	86.00
5.	ถ้ายังไม่เหนื่อยหรือเหนื่อยไม่มากก็ควรออกกำลังกายต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเหนื่อยมากๆ แล้วค่อยพัก	36.70	80.00
6.	ก่อนและหลังออกกำลังกายควรกินอาหารให้อิ่ม จะได้ไม่หิวและเหนื่อยง่าย	43.30	80.00
7.	การออกกำลังกายช่วยลดการเกิดโรคต่างๆ ได้	70.00	100.00
การนอนหลับ			
8.	ปกติแล้วผู้สูงอายุควรนอนหลับพักผ่อนวันละประมาณ 6-7 ชั่วโมง และงีบหลับในตอนกลางวันบ้าง	46.70	93.30

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ร้อยละ	
		n = 30	
		ก่อนการทดสอบ	หลังการทดสอบ
9.	ผู้สูงอายุมักเป็นโรคนอนไม่หลับหรือหลับยากในตอนกลางคืนจึงควรกินยานอนหลับเพื่อช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น	43.30	90.00
10.	การนอนในท่านอนที่เหมาะสม เช่น ท่านอนหงาย จะช่วยทำให้นอนหลับได้ดี	30.00	56.60
	การขยับถ่าย		
11.	ท้องผูกเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ควรกินยาระบายหรือใช้ยาเหน็บทุกครั้ง	50.00	73.30
	ที่ท้องผูก		
12.	ควรดื่มน้ำมากๆ และกินอาหารที่มีกาก เช่น ผักและผลไม้ จะช่วยให้ขยับถ่ายง่ายขึ้น	73.30	100.00
	การทำความสะอาดร่างกาย		
13.	ควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก และทำความสะอาดฟันปลอมหลังกินอาหาร, ตอนเช้า และก่อนนอน	63.30	100.00
	การตรวจสุขภาพประจำปี		
14.	ผู้สูงอายุควรไปพบหมอเมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือปวดเมื่อยตามร่างกายเท่านั้น	63.30	73.30
15.	ผู้สูงอายุควรไปตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	80.00	96.60

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ร้อยละ	
		ก่อนการทดสอบ	หลังการทดสอบ
น = 30			
การศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มเติม			
16.	ถ้าต้องการความรู้เกี่ยวกับสุขภาพต้องไปพบหมอหรือพยาบาลเท่านั้น	26.70	50.00
17.	การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน และคนในครอบครัวก็สามารถได้รับความรู้เรื่องสุขภาพได้บ้าง	66.70	80.00
การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี			
18.	การอยู่ในที่ที่เงียบสงบจะทำให้ผู้สูงอายุเบื่อและเหงาได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรอยู่ในที่ที่มีเสียงดังมากๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานและคลายเหงาได้บ้าง	30.00	70.00
19.	ห้องนอนและห้องน้ำของผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างและอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น มีเก้าอี้, ราวสำหรับยึดเกาะ เป็นต้น	83.30	96.60
การใช้ยาของผู้สูงอายุ			
20.	เวลาไม่สบาย ผู้สูงอายุควรไปหาหมอหลายๆ คน เพื่อจะได้รู้ว่าเป็นโรคอะไร	50.00	70.00
21.	เวลาไม่สบายเล็กน้อย ควรปรึกษาเพื่อนๆ และขอยาจากเพื่อนที่มีอาการคล้ายกันมาทดลองกินเองก่อน	56.70	90.00

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ร้อยละ	
		ก่อนการทดสอบ	หลังการทดสอบ
		<u>n = 30</u>	
22.	ควรทำเครื่องหมายไว้ทุกครั้งที่ยินยา เสร็จแล้ว	70.00	100.00
23.	เมื่ออาการเจ็บป่วยดีขึ้นแล้วก็เลิกกินยาได้ ไม่ต้องกินให้หมดตามที่หมอให้มา	43.30	93.30
24.	ผู้สูงอายุควรปรึกษาหมอก่อนซื้อยามา กินเอง และไม่ควรซื้อยามากินเองเกิน 1 สัปดาห์	70.00	100.00
25.	การเก็บยานั้น ควรเก็บไว้ในตู้ยา แยกชนิด ของยา เช่น ยาเม็ด ยาน้ำ และเขียนฉลาก ติดไว้ให้ชัดเจน	73.30	100.00

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบค่าร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดสอบโดยส่วนรวม พบว่า ค่าร้อยละของผลสัมฤทธิ์ทางความรู้หลังการทดสอบสูงกว่าก่อนการทดสอบ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีผลสัมฤทธิ์ทางความรู้หลังการทดสอบสูงกว่าก่อนการทดสอบในทุกข้อ

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดสอบ เป็นรายชื่อ

ลำดับที่	ข้อความ	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
อาหารและการรับประทานอาหาร						
1.	อาหารของผู้สูงอายุควรสับหรือต้มให้เปื่อย เพื่อให้เคี้ยวและย่อยง่ายขึ้น	0.53	0.51	0.97	0.18	-4.71*
2.	ผู้สูงอายุควรกินอาหารให้อิ่มที่สุดในแต่ละมื้อ เพราะจะทำให้ไม่หิวง่าย	0.57	0.50	0.83	0.38	-2.28*
3.	การปรุงอาหารของผู้สูงอายุควรขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน อาจมีรสเค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัดก็ได้	0.47	0.51	0.87	0.35	-3.25*
กิจกรรมและการออกกำลังกาย						
4.	ผู้สูงอายุควรใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 15-60 นาที	0.50	0.51	0.87	0.35	-3.61*
5.	ถ้ายังไม่เหนื่อยหรือเหนื่อยไม่มากก็ควรออกกำลังกายต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเหนื่อยมากๆ แล้วค่อยพัก	0.37	0.49	0.80	0.41	-4.18*
6.	ก่อนและหลังออกกำลังกายควรกินอาหารให้อิ่ม จะได้ไม่หิวและเหนื่อยง่าย	0.43	0.50	0.83	0.38	-3.89*
7.	การออกกำลังกายช่วยลดการเกิดโรคต่างๆ ได้	0.70	0.47	0.97	0.18	-2.80*

*p < .05

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ		t
		n = 30		n = 30		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การนอนหลับ						
8.	ปกติแล้วผู้สูงอายุควรนอนหลับพักผ่อนวันละประมาณ 6-7 ชั่วโมง และงีบหลับในตอนกลางวันบ้าง	0.47	0.51	0.93	0.31	-5.04*
9.	ผู้สูงอายุมักเป็นโรคนอนไม่หลับหรือหลับยากในตอนกลางคืนจึงควรกินยานอนหลับเพื่อช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น	0.43	0.50	0.90	0.31	-5.04*
10.	การนอนในท่านอนที่เหมาะสม เช่น ท่านอนหงาย จะช่วยทำให้นอนหลับได้ดี	0.30	0.47	0.57	0.50	-2.28*
การขับถ่าย						
11.	ท้องผูกเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ควรกินยาระบายหรือใช้ยาเหน็บทุกครั้งที่ท้องผูก	0.50	0.51	0.73	0.45	-1.88*
12.	ควรดื่มน้ำมากๆ และกินอาหารที่มีกาก เช่น ผักและผลไม้ จะช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น	0.73	0.45	1.00	0.00	-3.25*
การทำความสะอาดร่างกาย						
13.	ควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก และทำความสะอาดฟันปลอมหลังกินอาหาร, ตอนเช้าและก่อนนอน	0.63	0.49	1.00	0.00	-4.10*

*p < .05

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ		t
		n = 30		n = 30		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การตรวจสุขภาพประจำปี						
14.	ผู้สูงอายุควรไปพบหมอเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือปวดเมื่อยตามร่างกายเท่านั้น	0.63	0.49	0.73	0.45	-0.90
15.	ผู้สูงอายุควรไปตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	0.80	0.41	0.97	0.18	-1.98*
การศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มเติม						
16.	ถ้าต้องการความรู้เกี่ยวกับสุขภาพต้องไปพบหมอหรือพยาบาลเท่านั้น	0.27	0.45	0.50	0.51	-1.88*
17.	การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน และคนในครอบครัวก็สามารถได้รับความรู้เรื่องสุขภาพได้บ้าง	0.67	0.48	0.97	0.18	-3.53*
การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี						
18.	การอยู่ในที่ที่เงียบสงบจะทำให้ผู้สูงอายุเบื่อและเหงาได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรอยู่ในที่ที่มีเสียงดังมากๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานและคลายเหงาได้บ้าง	0.30	0.47	0.70	0.47	-3.53*
19.	ห้องนอนและห้องน้ำของผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างและอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น มีเก้าอี้, ราวสำหรับยึดเกาะ เป็นต้น	0.83	0.38	0.97	0.18	-2.11*

*p < .05

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การใช้ยาของผู้สูงอายุ						
20.	เวลาไม่สบาย ผู้สูงอายุควรไปหาหมอ หลายๆ คน เพื่อจะได้รู้ว่าเป็นโรคอะไร	0.50	0.51	0.70	0.47	-1.65
21.	เวลาไม่สบายเล็กน้อย ควรปรึกษาเพื่อนๆ และขอยาจากเพื่อนที่มีอาการคล้ายกันมา ทดลองกินเองก่อน	0.57	0.50	0.90	0.31	-3.34*
22.	ควรทำเครื่องหมายไว้ทุกครั้งที่ยินยา เสร็จแล้ว	0.70	0.47	0.93	0.25	-3.53*
23.	เมื่ออาการเจ็บป่วยดีขึ้นแล้วก็เลิกกินยาได้ ไม่ต้องกินให้หมดตามที่หมอให้มา	0.43	0.50	0.93	0.25	-5.39*
24.	ผู้สูงอายุควรปรึกษาหมอก่อนซื้อยามา กินเอง และไม่ควรซื้อยามากินเองเกิน 1 สัปดาห์	0.70	0.47	1.00	0.00	-3.53*
25.	การเก็บยานั้น ควรเก็บไว้ในตู้ยา แยกชนิด ของยา เช่น ยาเม็ด ยาน้ำ และเขียนฉลาก ติดไว้ให้ชัดเจน	0.73	0.45	1.00	0.00	-3.25*
	รวม	0.55	0.48	0.87	0.28	-3.24*

*p < .05

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดสอบโดยส่วนรวม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ก่อนและหลังการทดสอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 14 และ 20

ตอนที่ 3 การศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการ์ตูน เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการ์ตูนเรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อความ	\bar{X}	S.D.
1. หัวข้อและเนื้อหา		
1.1 เลือกหัวข้อและเนื้อหาได้เหมาะสมตรงกับความต้องการ	257	0.50
1.2 เนื้อหาและเรื่องราวของการ์ตูนน่าสนใจ ชวนติดตาม	257	0.57
1.3 เนื้อหาไม่ครอบคลุมและน่าเบื่อหน่าย	290	0.31
รวม	268	0.46
2. ภาพการ์ตูน		
2.1 ภาพการ์ตูนดูง่าย	257	0.50
2.2 ขนาดของภาพการ์ตูนเหมาะสม	250	0.51
2.3 สื่อความหมายได้เข้าใจตรงตามหัวข้อและเนื้อหา	250	0.51
2.4 การจัดลำดับภาพเป็นขั้นตอนสอดคล้องกับเนื้อหาแต่ละเรื่อง	250	0.51
2.5 ออกแบบภาพซ้ำกันมากเกินไป	293	0.25
รวม	260	0.46

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.
3. คำพูดและข้อความบรรยาย		
3.1 ลักษณะของตัวอักษรเหมาะสม	233	0.48
3.2 ขนาดของตัวอักษรเหมาะสม	233	0.48
3.3 คำพูดและข้อความบรรยายประกอบ ได้ใจความและสอดคล้องกับเนื้อหา	233	0.48
3.4 ใช้ภาษายากเกินไป	293	0.25
3.5 ใช้ประโยคยาวเกินไป	280	0.41
รวม	254	0.42
4. สีต้น		
4.1 สดใส สะอาดตา ชวนติดตาม	2.30	0.53
4.2 ใช้สีต้นมากเกินไป ควรเป็นภาพ ขาว-ดำ	2.93	0.25
รวม	2.62	0.39
5. การจัดรูปเล่ม		
5.1 จำนวนหน้าพอดี ไม่มากหรือน้อย เกินไป	2.43	0.57
5.2 ขนาดรูปเล่มใหญ่เกินไป ไม่สะดวก ในการพกพาหรือนำไปใช้	2.37	0.49
5.3 ควรแยกเป็นเล่มเป็นเรื่องย่อยๆ	2.83	0.53
รวม	2.54	0.53

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.
6. ประโยชน์ที่ได้รับ		
6.1 ความรู้และข้อคิด	257	0.50
6.2 ความสนุกสนานเพลิดเพลิน	257	0.50
6.3 สร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติตาม	253	0.57
6.4 สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	257	0.50
รวม	256	0.52

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการรู้ตน เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุว่าการรู้ตนชุดนี้มีความเหมาะสมมากในทุกด้าน คือ ด้านหัวข้อและเนื้อหา ภาพการ์ตูน คำพูดและข้อความบรรยาย สีสันทัน การจัดรูปเล่มและประโยชน์ที่ได้รับ