



ผลของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ให้ทั้ง 2 กลุ่มเข้ารับการทดสอบความจำตัวเลขเพื่อตรวจสอบความสามารถในด้านความจำว่าใกล้เคียงกันหรือไม่ หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองฟังแถบบันทึกเสียงเกี่ยวกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกายและบนใบหน้า และฟังแถบบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนหนึ่งในขณะที่อีกส่วนหนึ่งยังคงเครียดอยู่ หลังจากเสร็จแล้ว นำนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมาทดสอบความจำซ้ำ เป็นครั้งที่ 1 หลังจากนั้นนำกลุ่มทดลองมาฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากแถบบันทึกเสียงชุดเดิมซ้ำเป็นครั้งที่ 2 เมื่อเสร็จแล้วนำนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมาทดสอบความจำเป็นครั้งที่ 2 ผลการวิจัยแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่ามัธยัม เลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความจำของทั้งสองกลุ่ม

คาสติติ	ทดสอบครั้งที่ 1 (test I)		ทดสอบครั้งที่ 2 (test II)	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	53.35	5.2442	58.1	5.0356
กลุ่มทดลอง	56.85	4.7713	62.15	4.6484

การเปรียบเทียบว่าคะแนนช่วงความจำตัวเลขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการทดสอบครั้งที่ 1 และ 2 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ผู้วิจัยจึงทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังแสดงในตารางที่ 2 และตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าทีของคะแนนช่วงความจำตัวเลขจากการทดสอบครั้งที่ 1 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มควบคุม	20	53.35	5.2442	2.207*
กลุ่มทดลอง	20	56.85	4.7713	

\* $p < .05$

จากตารางที่ 2 ปรากฏว่าคะแนนช่วงความจำตัวเลขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาค่ามัธยฐานเลขคณิต พบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าทีของคะแนนช่วงความจำตัวเลขจากการทดสอบครั้งที่ 2 ของกลุ่มควบคุมและทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มควบคุม	20	58.10	5.0356	2.643*
กลุ่มทดลอง	20	62.15	4.6484	

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 ปรากฏว่าช่วงความจำตัวเลขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาค่ามัธยฐานเลขคณิต พบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม