

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการ
นอนหลับของผู้สูงอายุ

ชื่อผู้เขียน นางสาวกุสุมาลัย รามศิริ

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย	ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดวงฤดี ลาสุขะ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ สมบัติ ไชยวัฒน์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คาราวรรณ ค๊ะปินตา	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ วิลาวัณย์ พิเชียรเสถียร	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเลือกโดยวิธีการสุ่มหลายลำดับขั้นจากผู้สูงอายุในจังหวัดเลยตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 336 ราย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม 2543 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับที่แปลและดัดแปลงจาก The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) โดยตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ดันชัยสวัสดิ์ (2540) แบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ และแบบประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินทั้งสองโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .89 และ .93 ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .89 และ .92 ตามลำดับ นำแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับไปทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .83 และใช้วิธีคูเคอร์-ริชาร์ดสัน 20 ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบ

ประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ และแบบประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับ ได้ค่าเท่ากับ .86 และ .88 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 44.35 มีคุณภาพการนอนหลับดี และร้อยละ 55.65 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

2. ปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่รบกวนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดนั้น พบว่า ด้านร่างกายคือความเจ็บปวด ด้านจิตใจและอารมณ์คือความวิตกกังวล และด้านสิ่งแวดล้อมคือเสียง

3. การจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุดนั้น พบว่า ด้านร่างกายคือการเปลี่ยนท่านอน ด้านจิตใจและอารมณ์คือการทำสมาธิ และด้านสิ่งแวดล้อมคือหลีกเลี่ยงจากเสียงรบกวน

ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาวีธีที่จะป้องกัน หรือกำจัดปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ รวมทั้งส่งเสริมวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ

Thesis Title Sleep Quality Disturbing Factors and Sleep Management among the Elderly

Author Miss Kusumarn Ramsiri

M. N. S. Gerontological Nursing

Examining Committee :

Assistant Professor	Wanpen	Eamjoy	Chairman
Lecturer	Duangrudee	Lasuka	Member
Associate Professor	Sombat	Chaiwan	Member
Assistant Professor	Dr. Darawan	Thapinta	Member
Associate Professor	Wilawan	Picheansathian	Member

Abstract

The purposes of this research were to study the sleep quality, disturbing factors, and sleep management among the elderly. Subjects obtained by inclusion criteria and using multistage random sampling method were 336 elders living in Loei province during February to March 2000. The research instruments used for data collection were interview forms composed of 4 parts: the Demographic Data Record Form, the Sleep Quality Assessment Form which was translated and modified from The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) by Tawanchai Jirapramukpitak and Waran Tanchaiswad (1997) with the value of reliability using Cronbach's alpha coefficient of .83, the Disturbing Factors and the Sleep Management Assessment Forms developed by the researcher which were approved by the panel of experts

with the values of interrater agreement of .89 and .93 and the values of content validity index obtained were .89 and .92, respectively. The reliability of two assessment forms were obtained by means of Kuder-Richardson 20 with the values of .85 and .89, respectively. Descriptive statistic was used to analyze data in terms of frequency and percentage.

The results of the study revealed that:

1. There were 44.35 % of subjects having a good sleep quality and the rest of them, 55.65 %, had poor sleep quality ;
2. The various sleep disturbing factors at the most for physical domain was pain, for psychological domain was anxiety, and for environmental domain was noise ; and
3. The management of various sleep problems that most frequent used by the subjects for physical domain was changing lying position, for psychological domain was meditation, and for environmental domain was avoidance the noise.

These findings provide baseline information that can be used to guide planning for nursing intervention in promoting sleep quality by development of preventive or eliminating measures for sleep disturbing factors including promotion of effective sleep management among the elderly.