

ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้และคุณภาพการนอนหลับ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ



นางสาวศิริเพ็ญ วานิชานันท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-17-0647-2

ลิขสิทธิ์ของจฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

24 ม.ค. 2550

I2019 1029

EFFECTS OF USING SLEEP ENHANCEMENT PROGRAM ON KNOWLEDGE AND
QUALITY OF SLEEP IN ELDERS IN ELDERLY CLUBS

Miss Siripen Wanichanun

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Education


Faculty of Nursing
Chulalongkorn University

Academic Year 2001


ISBN 974-17-0647-2


หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้และคุณภาพ
การนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โดย นางสาวศิริเพ็ญ วานิชานันท์
สาขาวิชา การพยาบาลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญภรณ์ มูลศิลป์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา


คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

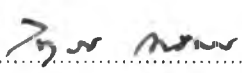

..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรพรณ ลือบุญรุวิชชัย)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญภรณ์ มูลศิลป์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพฑูรย์ โพธิ์สาร)

ศิริเพ็ญ วานิชานันท์: ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้
และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ (EFFECTS OF USING SLEEP
ENHANCEMENT PROGRAM ON KNOWLEDGE AND QUALITY OF SLEEP IN
ELDERS IN ELDERLY CLUBS) อาจารย์ที่ปรึกษา: ผศ. ดร.พิชญภรณ์ มูลศิลป์,
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: อาจารย์ ดร.ชนกพร จิตปัญญา; 189 หน้า.
ISBN 974-17-0647-2

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรม
ส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 47 คลองขวาง เขตภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับคู่ และสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ
แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ
.86 และ .81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ภายหลังจากใช้โปรแกรมส่งเสริม
การนอนหลับ สูงกว่าก่อนได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ภายหลังจากใช้โปรแกรมส่งเสริม
การนอนหลับ สูงกว่าก่อนได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรม
ส่งเสริมการนอนหลับ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริม
การนอนหลับ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา การพยาบาลศึกษา

ปีการศึกษา 2544

ลายมือชื่อนิติต ศิริเพ็ญ วานิชานันท์

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม 

4177605736 : MAJOR NURSING EDUCATION

KEY WORDS: SLEEP ENHANCEMENT PROGRAM / KNOWLEDGE OF SLEEP / QUALITY OF SLEEP / ELDERS

SIRIPEN WANICHANUN: EFFECTS OF USING SLEEP ENHANCEMENT PROGRAM ON KNOWLEDGE AND QUALITY OF SLEEP IN ELDERS IN ELDERLY CLUBS. THESIS ADVISOR: ASSIST. PROF. PICHAYAPORN MOOLSILPA, Ed. D. THESIS COADVISOR: CHANOKPORN JITPANYA, Ph. D. ; 189 pp. ISBN 974-17-0647-2

The purposes of this quasi-experimental research were to study effects of using sleep enhancement program on knowledge and quality of sleep in elders in elderly clubs. Samples were 30 elders in elderly clubs of the public health center 47 Klongkhwang Sub-District, Pasejarean, Bangkok Metropolis. The subjects were sampled by a matched pair method and randomly assigned to an experimental group and a control group, 15 in each group. The experimental group received the sleep enhancement program. The control group received the regular health teaching. The research instruments were developed by the researcher including sleep enhancement program, a test of knowledge of sleep and a questionnaire of quality of sleep in elders. The reliability were .86 and .81 respectively. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t – test statistic.

The results of this study were as follows:

1. The knowledge of sleep in elders in elderly club after receiving the sleep enhancement program was significantly higher than that before receiving the sleep enhancement program at the .05 level.
2. The quality of sleep in elders in elderly club after receiving the sleep enhancement program was significantly higher than that before receiving the sleep enhancement program at the .05 level.
3. The knowledge of sleep in elders in elderly club after receiving the sleep enhancement program was significantly higher than those receiving the regular health teaching at the .05 level.
4. The quality of sleep in elders in elderly club after receiving the sleep enhancement program was significantly higher than those receiving the regular health teaching at the .05 level.

Field of study..... Nursing Education..... Student's Signature Siripen Wanichanun
Academic year 2001..... Advisor's Signature P. Mool
Co-advisor's Signature..... Ch. Jit

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ เพราะได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญภรณ์ มูลศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. ชนกวร จิตปัญญา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งได้กรุณาสละเวลาในการให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น ช่วยเหลือตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในทุกขั้นตอนของการทำวิจัย รวมทั้งคอยสนับสนุน ติดตาม และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกทราบบรรยากาศในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรพรรณ ลีอนุญธวัชชัย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่มีคุณค่า และตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และเนื่องจากทุนวิจัยครั้งนี้บางส่วนได้รับจากทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูล และกำลังใจที่ดีจากคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งหัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุข 47 คลองขวาง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านในชมรมผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือและความเป็นกันเองแก่ผู้ทำวิจัยในการทำวิจัยครั้งนี้

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยใคร่กราบขอบพระคุณ คุณบิดา และมารดาที่เป็นที่รักยิ่ง รวมทั้งพี่ชายและน้องชาย ที่คอยให้กำลังใจ และให้การช่วยเหลือสนับสนุนแก่ผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา ขอมอบคุณประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แต่บิดา มารดา และครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ

ศิริเพ็ญ วานิชานันท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ปัญหาการวิจัย	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	12
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
การนอนหลับ	14
คุณภาพการนอนหลับ	37
ภาวะการสูงอายุกับการนอนหลับ	41
การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มมาจัด โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ	46
แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้	48
กระบวนการกลุ่ม	64
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	73
กรอบแนวคิดในการวิจัย	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

3	วิธีดำเนินการวิจัย	80
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	81
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	82
	ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย	92
	การวิเคราะห์ข้อมูล	101
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	104
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	108
	สรุปผลการวิจัย	109
	อภิปรายผลการวิจัย	110
	ข้อเสนอแนะ	114
	รายการอ้างอิง	116
	ภาคผนวก	130
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	131
	ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการวิจัย	133
	ภาคผนวก ค คะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคะแนนคุณภาพการนอนหลับ	138
	ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	144
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	189

สารบัญญัตราง

ตารางที่		หน้า
1	การวิเคราะห์เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดสอบ.....	88
2	คุณสมบัติของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และคุณภาพการนอนหลับ.....	93
3	เปรียบเทียบแผนการสอนในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	99
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างประชากร	105
5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับของกลุ่มทดลอง.....	106
6	การเปรียบเทียบคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับกับกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ.....	107
7	ค่าระดับความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ.....	139
8	คะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการทดลองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ	140
9	คะแนนความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการทดลองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ	141
10	คะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติกับกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ	142
11	คะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติกับกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ	143

สารบัญญภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 ลักษณะคลื่นไฟฟ้าสมองของการนอนหลับชั้นต่าง ๆ.....	21
2 วงจรการนอนหลับพื้นฐาน 1 วงจร.....	23
3 ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า อินทรีย์ และการตอบสนอง.....	50
4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	79
5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	102