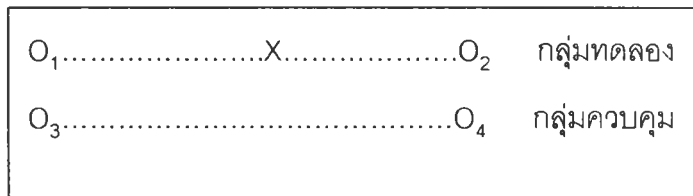




### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบวัดสองกลุ่มสองครั้งก่อนและหลังทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ มีรูปแบบในการทดลองดังนี้



- $O_1$  = ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ
- X = การใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ
- $O_2$  = ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ
- $O_3$  = ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับการสอนตามปกติ
- $O_4$  = ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม หลังได้รับการสอนตามปกติ

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นประชากรผู้สูงอายุ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ที่มาร่วมทำกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ 3 แห่ง คือ ชมรมผู้สูงอายุวัดมะพร้าวเตี้ย วัดวิจิตร และวัดประดิษฐ์ จำนวน 250 คน โดยมีศูนย์บริการสาธารณสุข 47 คลองขวาง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เป็นผู้ให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรม

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดมะพร้าวเตี้ย และวัดวิจิตร จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และ จำนวนกลุ่มควบคุม 15 คนโดยมีเกณฑ์ในการเลือกตัวอย่าง ดังนี้

### เกณฑ์ในการเลือกตัวอย่าง

1. สามารถพูด อ่าน เขียน เข้าใจภาษาไทยได้
2. ไม่ได้อยู่ระหว่างการใช้อานอนหลับตามการรักษาของแพทย์
3. คะแนนคุณภาพการนอนหลับไม่เกิน 90 คะแนน โดยประเมินจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับที่ดัดแปลงมาจาก Verran and Snyder-Halpern
4. ยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

กลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 5 ครั้ง

กลุ่มควบคุม คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนตามปกติจากพยาบาลประจำศูนย์บริการสาธารณสุขจำนวน 5 ครั้ง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ
  - โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 1 ชุด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ
  - ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
  - ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ
  - ส่วนที่ 3 แบบวัดคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

#### ชุดที่ 1 โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดกระบวนการกลุ่ม และแนวคิดการเรียนรู้ที่เน้นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ของ Knowles (1978) มาจัดทำเป็นแผนการสอน โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ การซักถามและแสดงความคิดเห็น การตรวจสอบสมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคล และการฝึกปฏิบัติตนที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น โดยใช้แผนภาพชุดประกอบการให้ความรู้ คู่มือส่งเสริมการนอนหลับจำนวน 2 เล่ม สมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคลจำนวน 1 เล่ม เป็นสื่อในการเรียนรู้ ตลอดจนการสาธิตการออกกำลังกาย ในโปรแกรมประกอบด้วย แผนการสอนที่เน้นการเรียนรู้ตามวัยผู้สูงอายุ จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 40 นาที ซึ่งมีขั้นตอนการสอนแต่ละครั้งดังนี้

**ชั้นนำ** เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธ์ภาพ และเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ ก่อนเริ่มกิจกรรม (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

**ขั้นดำเนินกิจกรรม** เป็นขั้นตอนการให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ การนอนหลับกับสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัวยุคใหม่และสังคม ปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ และการออกกำลังกายกับการนอนหลับที่ดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยแต่ละครั้งของแผนการสอนจำนวน 5 ครั้งประกอบด้วย

1) กิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาชนิดเดียวกัน และมีความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ อยู่ร่วมกัน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวประสบการณ์จริงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การทำกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ร่วมกัน อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เร็วกว่าเรียนรู้โดยลำพัง เนื่องจากการได้เห็นสมาชิกในกลุ่มได้นำไปปฏิบัติจริงแล้วเห็นผลดี ซึ่งการยอมรับเอาวิธีการปฏิบัติที่ส่งเสริมการนอนหลับ ไม่ได้เป็นการบังคับ เกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองส่งผลให้ผู้สูงอายุอยากปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับตามการเลือกของตนเอง ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และดูตัวอย่างจากผู้ที่ประสบผลสำเร็จจริง

2) การซักถามและแสดงความคิดเห็น เพื่อเป็นการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้วิจัยและผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เป็นการติดต่อสื่อสารแบบสองทาง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะซักถามหรือขอคำอธิบายเพิ่มเติมได้ เนื่องจากเรียนรู้ในวัยผู้สูงอายุต้องใช้เวลามากขึ้นในการเรียนรู้ และการเข้าใจแตกต่างจากวัยอื่นๆ รวมทั้งผู้สูงอายุยังสามารถแสดงเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ให้แก่กัน อาจเกิดแนวทางใหม่เมื่อมีการสรุปรวบรวมความคิดเห็นจากสมาชิกภายในกลุ่ม

3) การแจกคู่มือส่งเสริมการนอนหลับ จำนวน 2 เล่ม ตามกำหนดของแผนการสอน คือ ผู้วิจัยจะแจกคู่มือเล่มที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 2 และคู่มือเล่มที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 4 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนความรู้จากการอ่านคู่มือประกอบที่บ้าน หรือเวลาใดก็ตามที่ผู้สูงอายุต้องการทบทวนเพิ่มเติมเป็นการให้เวลาที่มากพอ ไม่รีบเร่ง ในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้ความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มแล้วในแต่ละครั้ง

4) การบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคลตามกำหนดของแผนการสอน คือ ผู้วิจัยจะแจกสมุดบันทึกในสัปดาห์ที่ 3 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคล แต่ละคืนหลังจากตื่นนอนในตอนเช้าทุกวัน ซึ่งเป็นการประเมินผลของการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับโดยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าที่สามารถปฏิบัติได้ แต่ถ้าหากผู้สูงอายุไม่พอใจในคุณภาพการนอนหลับในคืนที่ผ่านมา ก็สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการในการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ โดยการทบทวนจากคู่มือส่งเสริมการนอนหลับที่ผู้วิจัยแจกได้อีกทางหนึ่ง รวมทั้งผู้สูงอายุสามารถบันทึกข้อสงสัย หรือคำถามต่างๆ ท้ายเล่มสมุดบันทึก เพื่อถามผู้วิจัยในสัปดาห์ต่อไปได้อีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยจะตรวจสอบสมุดบันทึกทุกสัปดาห์เพื่อช่วยปรับปรุงช่วยแก้ไข หรือพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุในรายที่ยังมีปัญหากการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ยังไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีส่งเสริมการนอนหลับ และเป็นการกระตุ้นให้มีการปฏิบัติอย่างแท้จริง

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมทำทุกกิจกรรมครบ ตามที่กำหนดตามแต่ละแผนการสอน (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)

**ขั้นสรุป** เป็นขั้นที่ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แนวคิดหลัก และเพิ่มเติม แก้ไขความรู้ที่บกพร่อง ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น สิ่งที่สมควรปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำมาปรับให้แผนการสอนและกิจกรรมในกลุ่มมีความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

## 1.2 ขั้นตอนการสร้างสื่อการสอน ได้แก่

1.2.1 การสร้างแผ่นภาพชุดจำนวน 5 ชุด ผู้วิจัยจัดหา ดัดแปลง และสร้างภาพซึ่งมีความเด่นชัด ในด้านเส้น สี รูปทรง แสดงเนื้อหาชัดเจนไม่คลุมเครือ มีความง่ายต่อการมองเห็น และการเข้าใจตรงตามเนื้อหาของแผนการสอนแต่ละแผนการสอน รวมทั้งมีความสวยงามกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เนื่องจากการมองเห็น และระยะเวลาความสนใจของผู้สูงอายุลดลง แผ่นภาพมีขนาดประมาณ 1.5 ฟุต X 2.5 ฟุต ในแต่ละแผ่นภาพประกอบด้วยภาพ หรือคำบรรยายได้ภาพ โดยมีปกแข็งเป็นปกหน้าและปกหลัง และมีแกนยึดตรงกลางไม่ให้พับเข้าหากันเมื่อตั้ง (ดังตัวอย่างในภาคผนวกง)

- แผนการสอนเรื่องที่ 1 การนอนหลับในผู้สูงอายุ มีจำนวน 13 ภาพ
- แผนการสอนเรื่องที่ 2 การนอนหลับกับสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์  
ครอบครัวและสังคม มีจำนวน 10 ภาพ
- แผนการสอนเรื่องที่ 3 ปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ มีจำนวน 7 ภาพ
- แผนการสอนเรื่องที่ 4 การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ มีจำนวน 9 ภาพ
- แผนการสอนเรื่องที่ 5 การออกกำลังกายกับการนอนหลับที่ดี มีจำนวน 22 ภาพ

1.2.2 การสร้างคู่มือส่งเสริมการนอนหลับจำนวน 2 เล่ม คือ เล่มที่ 1 คู่มือส่งเสริมการนอนหลับ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ และการนอนหลับกับสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ครอบครัวและสังคม และ เล่มที่ 2 คู่มือส่งเสริมการนอนหลับมีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ โดยเนื้อหาแต่ละตอนจะถูกแบ่งออกเป็นย่อหน้าย่อยๆ แต่ละย่อหน้าอธิบายตามหัวข้อดังกล่าวต่อเนื่องกันไป คู่มือนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษา และรวบรวมข้อมูลรายละเอียดจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเนื้อหาสาระสอดคล้องกับแผนการสอนทั้งหมดจำนวน 5 แผน โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์ของเนื้อหาในแต่ละตอน
- 2) กำหนดโครงเรื่อง ขอบเขตของเนื้อหา
- 3) เขียนเนื้อหาตามโครงร่างที่กำหนด
- 4) จัดทำคู่มือพร้อมภาพประกอบด้วยภาษาที่สื่อเข้าใจง่าย เหมาะสมกับ

วัยผู้สูงอายุ ขนาดตัวอักษรใหญ่และหนากว่าปกติ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมของสายตา พร้อมทั้งมีรูปภาพสวยงาม ตามตำแหน่งที่เหมาะสม และสามารถสื่อชัดเจน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการอ่าน แต่ละเล่มมีจำนวนหน้า 10 หน้า มีปกหลังเป็นกระดาษแข็ง เพื่อเพิ่มความทนทานของคู่มือ และปิดสันขอบด้วยเทปกาวอย่างหนา เพื่อป้องกันความคมของอุปกรณ์ที่เข้ารูปเล่มและเพิ่มความสวยงามของรูปเล่ม ขนาดของคู่มือเท่ากับ 14.5 เซนติเมตร X 21 เซนติเมตร จัดรวมเป็นเล่มบางขนาดเล็ก กะทัดรัดเหมาะแก่การนำติดตัวไปตามสถานที่ต่าง ๆ (ดังตัวอย่างในภาคผนวก ง) แล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพ

1.2.3 การสร้างสมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับและวิธีปฏิบัติตนที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคล โดยผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวมแนวคำถามในการประเมินแบบแผนการนอนหลับจากตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับต่าง ๆ และคัดเลือกข้อความ รวมทั้งนำข้อความมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้จำนวน 11 ข้อ ดังนี้

- ข้อที่1) ข้าพเจ้าจับหลับตั้งแต่ .....น. ถึง .....น. (กรอกเวลาของการจับหลับทุกครั้ง)
- ข้อที่2) ข้าพเจ้าตื่นนอนบนเตียง เมื่อเวลา ....น.และปิดไฟเมื่อเวลา ..... น.
- ข้อที่3) หลังจากปิดไฟแล้ว ข้าพเจ้าหลับภายในเวลา.....นาที
- ข้อที่4) ข้าพเจ้าตื่นขึ้นมา ทั้งหมด ..... ครั้ง
- ข้อที่5) ข้าพเจ้าตื่นขึ้นมาเป็นเวลา ... นาที (ใส่จำนวนเวลาของการตื่นแต่ละครั้ง)
- ข้อที่6) ข้าพเจ้าตื่นขึ้นครั้งสุดท้ายเวลา ..... น.
- ข้อที่7) ข้าพเจ้าลุกออกจากเตียงเมื่อเวลา ....น.
- ข้อที่8) เมื่อข้าพเจ้าตื่นขึ้นมาเข้านี้รู้สึก .....(1 = เพลียมาก, 2=ค่อนข้างเพลีย, 3=ธรรมดา, 4=ค่อนข้างสดชื่น, 5=สดชื่นมาก)
- ข้อที่9) โดยรวมแล้ว การนอนของข้าพเจ้าเมื่อคืนนี้ ..... (1 = แย่มาก, 2 = แย่, 3=อยู่ในเกณฑ์ปกติ, 4=ดี, 5=ดีมาก)
- ข้อที่10)สาเหตุอะไรที่ทำให้ข้าพเจ้าตื่นขึ้นมา.....ข้อที่11) เมื่อข้าพเจ้านอนไม่หลับ ข้าพเจ้ามักจะทำ.....

ลักษณะของสมุดบันทึกจะเป็นการเปิดออก มีข้อความอยู่ทางด้านซ้ายมือ มีตัวอย่างวิธีการบันทึกในแต่ละข้อความอยู่ทางด้านขวามือ การลงบันทึกในแต่ละวันนั้นผู้วิจัยได้ออกแบบให้กระดาษที่บันทึกเปิดขึ้นด้านบนลักษณะคล้ายสมุดฉีก เพื่อง่ายต่อการดูและอ่านข้อความทางด้านซ้ายมือ ซึ่งแต่ละหน้าแบ่งเป็น 2 ช่อง บันทึกได้จำนวน 2 วัน แต่ละช่องมีขนาด 6 เซนติเมตร x15.5 เซนติเมตร. มีจำนวนหน้าทั้งหมดจำนวน 10 หน้า หน้าปกมี สีสิ้น สวยงาม พร้อมทั้งให้บันทึกชื่อของแต่ละบุคคลบนหน้าปก เพื่อดึงดูดให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ และปกหลังเป็นกระดาษแข็ง อีกทั้งติดสันขอบด้านซ้ายกับด้านบนด้วยเทปกาวอย่างหนา เพื่อความคงทน สวยงาม และป้องกันความคมของอุปกรณ์ที่เขารูปเล่ม ตัวอักษรของข้อความมีความหนาและขนาดใหญ่กว่าปกติเพื่อความชัดเจนในการอ่าน ส่วนท้ายสุดของสมุดบันทึกผู้วิจัยได้จัดทำกระดาษเปล่า เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บันทึกเรื่องราวต่าง ๆ หรือข้อสงสัย ที่จะถามผู้วิจัยในสัปดาห์ต่อไป ขนาดของสมุดบันทึกเท่ากับ 14.5 เซนติเมตร x 21 เซนติเมตร จัดรวมเป็นเล่มบางขนาดเล็กกะทัดรัดเหมาะแก่การนำติดตัวไปตามสถานที่ต่างๆ (ดังตัวอย่างในภาคผนวก ง)

1.3 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีวุฒิระดับปริญญาโท และปริญญาเอกทางการพยาบาลและชำนาญเกี่ยวกับการเรียนการสอนผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 5 ท่าน อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการนอนหลับ 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพ 2 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเหมาะสม ความสมบูรณ์ของเนื้อหา

ความรัดกุมในการใช้ภาษา การตีความหมายของข้อความ ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ กิจกรรมการสอนและกลุ่ม ตลอดจนความเหมาะสมของสื่อการสอนนี้ และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข การตัดสินใจตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาพิจารณาปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้อง และสมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาให้ความเห็นชอบอีกครั้งหนึ่ง เครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วถือว่ามีความตรงตามเนื้อหา

1.4 ผู้วิจัยจัดทำหัวข้อให้แก่พยาบาลประจำศูนย์บริการสาธารณสุขในการให้การสอนตามปกติแก่ผู้สูงอายุ โดยจัดทำในหัวข้อเรื่องการนอนหลับในผู้สูงอายุ ประโยชน์ของการนอนหลับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ การนอนหลับกับสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัวยุคและสังคม การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ และการออกกำลังกาย จำนวน 5 ครั้ง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 ชุด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป** ประกอบด้วย ชื่อ - นามสกุล เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว บทบาทในครอบครัว อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเติมคำและเลือกตอบ

### ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยจัดทำตารางวิเคราะห์ข้อสอบ โดยยึดวัตถุประสงค์ในโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ดังแสดงในตารางที่ 1
2. ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบชนิดปรนัย (objective test) 3 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ คำถามตามระดับความรู้ที่ระบุไว้ในตารางวิเคราะห์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว ได้แบบทดสอบตามหัวข้อดังนี้ ทฤษฎีการนอนหลับจำนวน 3 ข้อ การนอนหลับในผู้สูงอายุจำนวน 3 ข้อ ประโยชน์ของการนอนหลับจำนวน 3 ข้อ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ จำนวน 13 ข้อ การนอนหลับกับสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ ครอบครัวยุคและสังคม จำนวน 4 ข้อ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับจำนวน 14 ข้อ



โดยมีเกณฑ์กำหนดการให้คะแนนดังนี้

เลือกคำตอบข้อคำถามได้ถูกต้อง	ได้	1 คะแนน
ข้อคำถามไม่ถูกต้อง	ได้	0 คะแนน

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดสอบ

ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับ การนอนหลับของ ผู้สูงอายุ	ก่อนทดสอบ				หลังทดสอบ			
		จำ ใจ	เข้าใจ	นำไป ใช้	รวมหน่วย น้ำหนัก	จำ ใจ	เข้าใจ	นำไป ใช้	รวมหน่วย น้ำหนัก
1	ทฤษฎีการนอนหลับ	1	2	-	7.5	1	1	-	10
2	การนอนหลับในผู้สูงอายุ	1	2	-	10	1	2	-	15
3	ประโยชน์ของการนอนหลับ	1	1	1	7.5	1	-	1	10
4	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ การนอนหลับ	5	3	5	32.5	-	1	3	20
5	การนอนหลับกับสุขภาพ ด้านร่างกาย ใจ ครอบคลุม สังคม	2	1	1	10	1	1	1	15
6	การปฏิบัติตนที่ส่งเสริม การนอนหลับ	5	1	8	32.5	1	1	4	30
รวมหน่วยน้ำหนัก		15	10	15	100	5	6	9	100

### 3. ตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ

3.1. การทดสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีวุฒิปริญญาโท และปริญญาเอกทางการพยาบาลและชำนาญเกี่ยวกับการเรียนการสอนผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 5 ท่าน อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการนอนหลับ 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ 2 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมและเหมาะสมของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความรัดกุมในการใช้ภาษา การตีความหมาย

ของข้อความ เกณฑ์ในการพิจารณาคะแนน การประเมินผล และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข การตัดสินความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือนี้ ผู้วิจัยถือเกณฑ์การยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ร้อยละ 80 ผู้วิจัยเลือกแบบทดสอบที่ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นสอดคล้องกันร้อยละ 80 ไว้ และปรับปรุงแก้ไขในข้อที่มีความเห็นสอดคล้องกันน้อยกว่าร้อยละ 80 เหลือแบบทดสอบจำนวน 30 ข้อ

3.2. ค่าความยากง่าย (Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) หลังจากผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้เลือกข้อคำถามที่มีผู้ทรงคุณวุฒิเห็นสอดคล้องกันร้อยละ 80 ไว้ จำนวนแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับจำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก เพื่อวิเคราะห์คำถามรายข้อทั้ง 30 ข้อ (ดังสูตรในภาคผนวก ข) พบว่าแบบทดสอบที่มีค่าความยากง่ายที่อยู่ในช่วง .20 ถึง .80 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง .20 ถึง 1.00 (ภัทธา นิคมานนท์, 2534: 75) มีจำนวน 20 ข้อ (ดังตารางในภาคผนวก ค) ผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับปรุงภาษาที่ใช้ในบางข้อคำถามเพื่อให้เกิดความชัดเจน ได้แบบทดสอบดังนี้

ทฤษฎีการนอนหลับ	จำนวน	2 ข้อ (ข้อ1-2)
การนอนหลับในผู้สูงอายุ	จำนวน	3 ข้อ (ข้อ4-6)
ประโยชน์ของการนอนหลับ	จำนวน	2 ข้อ (ข้อ7-8)
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ	จำนวน	4 ข้อ (ข้อ9-12)
การนอนหลับกับสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ	จำนวน	3 ข้อ(ข้อ 13-15)
ครอบครัวและสังคม		
การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ	จำนวน	6 ข้อ (ข้อ 3,16-20)

3.3. การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ โดยใช้สูตร KR-20(ดังสูตรในภาคผนวก ข) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .84 พร้อมทั้งปรับปรุงข้อคำถามก่อนนำไปใช้จริง หาค่าความเที่ยงเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

### ส่วนที่ 3 แบบวัดคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ

1. ทำการสร้างโดยศึกษา ค้นคว้า ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับทั้งใน และต่างประเทศ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือโดยดัดแปลงมาจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของ Verran and Snyder-Halpern (VSH sleep scale) (1985) ประกอบด้วย

มิติที่ 1 ความแปรปรวนของการนอนหลับ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ คือ

- ข้อที่1) ก่อนนอนหลับท่านรู้สึกที่ไม่สบายใจ กังวลใจ มากน้อยเพียงใด
- ข้อที่2) หลังจากล้มตัวลงนอน ท่านใช้ระยะเวลาานานเพียงใดก่อนหลับจริง
- ข้อที่3) เมื่อนอนหลับแล้ว ท่านตื่นนอนระหว่างนอนหลับกี่ครั้ง
- ข้อที่4) ขณะหลับท่านรู้สึกว่าได้พลิกตัวหรือมีการเคลื่อนไหวบ่อยเพียงใด
- ข้อที่ 5) ท่านรู้สึกว่าการนอนหลับของท่านถูกรบกวนเพียงใด
- ข้อที่ 6) ท่านนอนหลับได้สนิทมากน้อยเพียงใด
- ข้อที่ 7) รวมเวลาที่ท่านตื่นระหว่างนอนหลับตอนกลางคืนมากน้อยเพียงใด

มิติที่ 2 ระยะเวลาในการนอนหลับ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ คือ

- ข้อที่ 8) ในคืนหนึ่ง ๆ ท่านนอนหลับได้มากน้อยเพียงใด

มิติที่ 3 ประสิทธิภาพของการนอนหลับ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ คือ

- ข้อที่9) ความรู้สึกของท่านเมื่อดี้นนอนตอนเช้า
- ข้อที่10) ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการนอนหลับของท่านในคืนที่ผ่านมา
- ข้อที่11) ท่านรู้สึกว่าท่านนอนหลับได้อย่างเพียงพอหรือไม่

มิติที่ 4 การงีบหลับในช่วงกลางวัน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ คือ

- ข้อที่12) ท่านงีบหลับในช่วงกลางวันมากน้อยเพียงใด
- ข้อที่13) ท่านงีบหลับในช่วงเช้ามากน้อยเพียงใด
- ข้อที่14) ท่านงีบหลับในช่วงบ่ายมากน้อยเพียงใด
- ข้อที่15) สาเหตุที่ทำให้ท่านตื่นจากงีบหลับ

แต่ละคำถามใช้การวัดด้วยมาตราประเมินการนอนหลับโดยการเปรียบเทียบด้วยสายตา (Visual analogue scale) ซึ่งมีลักษณะเป็นเส้นตรงมีความยาว 10 เซนติเมตร แสดงความต่อเนื่องของลักษณะการนอนหลับที่มีค่าคะแนนระหว่าง 0-10 คะแนน โดยคะแนนรวมเมื่อแยกแต่ละมิติ คะแนนรวมของมิติความแปรปรวนมีความหมายทางลบ ผู้วิจัยได้กลับคะแนนให้เป็นทางบวกก่อนรวมคะแนน หลังจากนั้นนำคะแนนของแต่ละมิติมารวมกัน จะมีคะแนนเต็มทั้งหมด 150 คะแนน

มีเกณฑ์พิจารณาแบ่งระดับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยดังนี้

คะแนน 121 – 150 คะแนน	มีคุณภาพการนอนหลับสูงสุด
คะแนน 91 – 120 คะแนน	มีคุณภาพการนอนหลับสูง
คะแนน 61 – 90 คะแนน	มีคุณภาพการนอนหลับปานกลาง
คะแนน 31 – 60 คะแนน	มีคุณภาพการนอนหลับน้อย
คะแนน 0 – 30 คะแนน	มีคุณภาพการนอนหลับน้อยที่สุด

## 2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ

2.1 การทดสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีวุฒิระดับปริญญาโท และปริญญาเอกทางการพยาบาลและชำนาญเกี่ยวกับการเรียนการสอนผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ 5 ท่าน อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการนอนหลับ 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ 2 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมของเนื้อหา ความรัดกุมในการใช้ภาษา การตีความหมายของข้อความ เกณฑ์การพิจารณาคะแนน และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง แก้ไข การตัดสินใจ ความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือนี้ ผู้วิจัยถือเกณฑ์การยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ร้อยละ 80 ผู้วิจัยไม่ได้ตัดข้อความข้อหนึ่งข้อใดออก เนื่องจากผู้วิจัยดัดแปลงแบบวัดคุณภาพการนอนหลับมาจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ Verran and Snyder-Halpern แต่ได้นำข้อความมาปรับปรุง แก้ไขในข้อที่มีความชัดเจนไม่เพียงพอ ได้แก่ ข้อ 6 และ 15 รวม 2 ข้อ

2.2 การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว โดยนำแบบวัดคุณภาพการนอนหลับจำนวน 15 ข้อ ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าที่มีคุณสมบัติเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาค่าความเที่ยงโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) (ดังในสูตรภาคผนวก ข) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .81

## ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

### ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการ

1. ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัวและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย จากคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสำนักงานอนามัย และสำเนา เรียนผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข 47 คลองขวาง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ซึ่งรับผิดชอบดูแลชมรมผู้สูงอายุ 3 แห่ง คือ ชมรมผู้สูงอายุวัดมะพร้าวเตี้ย วัดวิจิตร และ วัดประดิษฐ์ โดยแจ้งให้ทราบถึงขั้นตอน วิธีการ และระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยให้ทราบ

2. เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลของศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย แผนการดำเนินการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อเลือกชมรมผู้สูงอายุจาก 3 ชมรมคือ ชมรมผู้สูงอายุวัดมะพร้าวเตี้ย วัดวิจิตร และวัดประดิษฐ์ เหลือ 2 ชมรม ได้ชมรมผู้สูงอายุวัดมะพร้าวเตี้ย และวัดวิจิตร เพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการวิจัย

3. ประสานงานกับพยาบาลประจำหน่วยศูนย์บริการสาธารณสุขที่รับผิดชอบดูแลชมรมผู้สูงอายุ เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงรายละเอียด และขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

4. ผู้วิจัยเข้าพบประธานชมรมผู้สูงอายุหลังจากที่พยาบาลประจำหน่วยศูนย์บริการสาธารณสุขประสานงานแล้ว เพื่อชี้แจงรายละเอียด ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัยจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา และตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะทำการวิจัยทุกวันพุธ เวลา 10.00-10.40 น. และเก็บข้อมูลครั้งในสัปดาห์ที่ 6 รวม 6 สัปดาห์

5. ผู้วิจัยจัดเตรียมเครื่องมือที่สร้างขึ้น และจัดเตรียมสื่อต่าง ๆ ที่สร้างขึ้น

### การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยวัดคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมทั้ง 2 ชมรม โดยประเมินจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับที่ดัดแปลงมาจาก Verran and Snyder-Halpern คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีคะแนนคุณภาพการนอนหลับไม่เกิน 90 คะแนน ตามเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยได้เก็บคะแนนคุณภาพการนอนหลับของทั้ง 2 กลุ่ม ไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับคู่ (Matched Pair) โดยให้แต่ละคู่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยใช้ตัวแปร คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับคุณภาพการนอนหลับ จำนวน 15 คู่ โดยคู่ที่ 1 ได้แก่ คนที่ 1 และ คนที่ 2 คู่ที่ 2 ได้แก่คนที่ 3 และคนที่ 4 ..... และคู่ที่ 15 ได้แก่ คนที่ 29 และคนที่ 30 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 คุณสมบัติของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และคุณภาพการนอนหลับ (ระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับไม่เกิน 90 คะแนน)

คู่ที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	เพศ	อายุ(ปี)	คุณภาพการนอนหลับ	เพศ	อายุ(ปี)	คุณภาพการนอนหลับ
1	ชาย	78	44	ชาย	77	45
2	ชาย	80	89	ชาย	76	89
3	หญิง	60	90	หญิง	60	90
4	ชาย	68	59	ชาย	66	60
5	หญิง	68	90	หญิง	66	90
6	หญิง	74	32	หญิง	78	33
7	หญิง	67	57	หญิง	66	59
8	หญิง	68	85	หญิง	67	85
9	หญิง	60	77	หญิง	60	79
10	หญิง	69	54	หญิง	69	54
11	ชาย	60	58	ชาย	60	60
12	ชาย	80	80	ชาย	76	84
13	หญิง	89	89	หญิง	70	88
14	หญิง	60	66	หญิง	63	67
15	หญิง	68	59	หญิง	65	60

3. ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ( Simple random sampling) อีกครั้ง เพื่อสุ่มผู้สูงอายุเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการจับฉลาก ผลการจับฉลากได้ชมรมผู้สูงอายุวัดมะพร้าวเตี้ยเป็นกลุ่มทดลอง และชมรมผู้สูงอายุวัดวิจิตรจึงเป็นกลุ่มควบคุม

## ระยะที่2 ระยะดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับใช้เวลาครั้งละ 40 นาที สัปดาห์ละ 1 วัน คือวันพุธ เวลา 10.00 – 10.40น. รวม 5 สัปดาห์ พบว่าผู้สูงอายุทุกคนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับทุกครั้ง รายละเอียดการดำเนินการทดลองเป็นดังต่อไปนี้

### กลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ เพื่อให้ผู้สูงอายุหาสาเหตุของการนอนไม่หลับของตนเอง

1. ชี้นำ ( 5 นาที)
  - 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
  - 1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคนในกลุ่มแนะนำตนเอง
  - 1.3 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการนำรูปภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพไม่แข็งแรง จากภาวะการนอนไม่หลับให้ผู้สูงอายุดู และภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพแข็งแรงให้ผู้สูงอายุดูเปรียบเทียบ
2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม
 

การให้ความรู้เรื่องการนอนหลับ (15 นาที)

  - 2.1 ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง “การนอนหลับในผู้สูงอายุ” รวมทั้งผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม
  - 2.2 ผู้วิจัยใช้ภาพชุดที่ 1 ประกอบการบรรยาย

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ (15 นาที)

  - 2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ
  - 2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย
3. ชี้นำสรุป (5 นาที)
  - 3.1 ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสรุป
  - 3.2 ผู้วิจัยนัดหมายสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ และการส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้คู่มือเล่มที่ 1 ประกอบ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ผลกระทบของการนอนไม่หลับต่อร่างกาย จิตใจ ครอบครัวและสังคม

1. ชี้นำ (5 นาที)

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม

2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม

การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ (15 นาที)

2.1 ผู้วิจัยทบทวน ความรู้เรื่องการนอนหลับในผู้สูงอายุ

2.2 ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง “การนอนหลับกับสุขภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัว และสังคม” รวมทั้งผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม

2.3 ผู้วิจัยใช้ภาพชุดที่ 2 ประกอบการบรรยาย

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ (10 นาที)

2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการนอนหลับกับสุขภาพทั้ง 4 ด้าน

2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย

การส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้คู่มือประกอบ (5 นาที)

2.6 ผู้วิจัยแจกคู่มือส่งเสริมการนอนหลับเล่มที่ 1 พร้อมทั้งแนะนำวิธีการใช้คู่มือ รวมทั้งเน้นถึงประโยชน์ของการอ่านคู่มือ เพื่อให้ผู้สูงอายุกลับไปทบทวนที่บ้าน ประกอบด้วยเรื่องการนอนหลับในผู้สูงอายุ และการนอนหลับกับสุขภาพทั้ง 4 ด้าน

3. ชี้นำสรุป (5 นาที)

3.1 ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการนอนหลับกับสุขภาพทั้ง 4 ด้าน โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสรุป

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป



ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมการนอนหลับ

1. ชี้นำ (5 นาที)
  - 1.1 ผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับ “สัปดาห์ที่แล้วอ่านคู่มือส่งเสริมการนอนหลับกี่ครั้ง”
  - 1.2 ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุที่อ่านมากที่สุดว่าประทับใจส่วนไหน เพื่อเน้นถึงคุณค่าและประโยชน์ของคู่มือส่งเสริมการนอนหลับ
2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม
 

กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องการนอนไม่หลับ (15 นาที)

  - 2.1 ผู้วิจัยทบทวนเรื่อง การนอนหลับกับสุขภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัว และสังคม”
  - 2.2 ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง “ปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ” รวมทั้งผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม
  - 2.3 ผู้วิจัยใช้ภาพชุดที่3 ประกอบการบรรยาย

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ (10 นาที)

  - 2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ
  - 2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย การส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้สมุดบันทึกการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ และแบบแผนการนอนหลับประกอบ (5 นาที)
  - 2.6 ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ และแบบแผนการนอนหลับ เพื่อให้ผู้สูงอายุบันทึกการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับในแต่ละสัปดาห์ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของสมุด เพื่อให้ผู้วิจัยได้ทราบการปฏิบัติตน และแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุแต่ละคน สามารถให้คำแนะนำเพิ่มเติมเป็นรายบุคคลได้ รวมทั้งผู้สูงอายุสามารถบันทึกข้อสงสัยในด้านหลังของสมุดบันทึกเพื่อมาถามผู้วิจัยในกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปได้
- ขั้นสรุป (5 นาที)
  - 3.1 ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสรุป
  - 3.2 ผู้วิจัยนัดหมายสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ การตรวจสอบสมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคล และการส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้คู่มือเล่มที่ 2 ประกอบเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการนอนหลับยิ่งขึ้น

#### 1. ชี้นำ (5 นาที)

1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ ตรวจสอบสมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคล และชมเชยผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือ พร้อมให้กลุ่มปรบมือเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในกลุ่มปฏิบัติตามผู้สูงอายุที่ปฏิบัติแล้วได้ผลดีต่อไป

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม

#### 2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม

การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ ( 15 นาที)

2.1 ผู้วิจัยทบทวนเรื่องปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ

2.2 ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง “การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ” รวมทั้งผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม

2.3 ผู้วิจัยใช้ภาพชุดที่ 4 ประกอบการบรรยาย

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนอนหลับ ( 10 นาที)

2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ

2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย

การส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้คู่มือประกอบ ( 5 นาที)

2.6 ผู้วิจัยแจกคู่มือภาวะส่งเสริมการนอนหลับเล่มที่ 2 เพื่อให้ผู้สูงอายุกลับไปทบทวนที่บ้านและเป็นการกระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนในทางที่ส่งเสริมการนอนหลับ ประกอบด้วยเรื่อง ปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับและการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ

#### ขั้นสรุป ( 5 นาที)

3.1 ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ

3.2 ผู้วิจัยซักถาม ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังแบบไหนที่ต้องการทราบเพิ่มเติม และนัดหมายสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป

**ครั้งที่ 5** สัปดาห์ที่ 5 การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการนอนหลับที่ดี การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการออกกำลังกาย และการฝึกปฏิบัติที่ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตน

1. ชี้นำ (5 นาที)

- 1.1 ผู้วิจัยสำรวจจุดสมุคบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคลว่าได้ผลอย่างไรในการฝึกปฏิบัติตน
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการกล่าวชมเชยผู้สูงอายุที่มีการนอนหลับดีขึ้น และให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุที่ยังมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นในระดับน้อย

2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม

การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการนอนหลับที่ดี (10 นาที)

- 2.1 ผู้วิจัยทบทวนการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ
- 2.2 ผู้วิจัยแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม
- 2.3 ผู้วิจัยแสดงท่าทางการออกกำลังกาย และบรรยายโดยใช้ภาพชุดที่ 5 ประกอบผู้วิจัยกับผู้สูงอายุฝึกออกกำลังกายพร้อมกัน (20 นาที)

3. ชี้นำสรุป (5 นาที)

- 3.1 ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสรุป และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
- 3.2 ผู้วิจัยนัดหมายสำหรับการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป (ระยะห่าง 1 สัปดาห์ถัดไป)

**กลุ่มควบคุม**

ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติโดยวิธีการบรรยาย ทุกวันศุกร์ เวลา 10.00-10.40 น. เป็นเวลารวม 5 สัปดาห์ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนครบทุกครั้งมี 10 คน รายละเอียดของการสอนมีดังนี้

- |                   |                     |  |
|-------------------|---------------------|--|
| <b>ครั้งที่ 1</b> | <b>สัปดาห์ที่ 1</b> | การนอนหลับในผู้สูงอายุ                             |
| <b>ครั้งที่ 2</b> | <b>สัปดาห์ที่ 2</b> | การนอนหลับกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และสังคม |
| <b>ครั้งที่ 3</b> | <b>สัปดาห์ที่ 3</b> | ปัจจัยส่งเสริมการนอนหลับ                           |
| <b>ครั้งที่ 4</b> | <b>สัปดาห์ที่ 4</b> | การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ                  |
| <b>ครั้งที่ 5</b> | <b>สัปดาห์ที่ 5</b> | การออกกำลังกาย                                     |

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบแผนการสอนในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	แผนการสอนกลุ่มของควบคุม	ครั้งที่	แผนการสอนของกลุ่มทดลอง
1 13 ก.พ. 45	- พยาบาลประจำศูนย์บริการ สาธารณสุขสอนผู้สูงอายุ เรื่อง การนอนหลับในผู้สูงอายุ	1 8 ก.พ. 45	- ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง การนอนหลับใน ผู้สูงอายุ ประกอบแผนภาพ และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามระหว่าง การสอน - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กิจกรรมสรุปสาระสำคัญ และเปิด โอกาสให้ ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น
2 20 ก.พ. 45	- พยาบาลประจำศูนย์บริการ สาธารณสุขสอนผู้สูงอายุเรื่อง การนอนหลับกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ ครอบครั้ว และสังคม	2 15 ก.พ. 45	- ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง การนอนหลับกับ สุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ ครอบครั้วและสังคม ประกอบแผนภาพ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถาม ระหว่างการสอน - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กิจกรรมสรุปสาระสำคัญ และเปิด โอกาสให้ ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น - กิจกรรมแจกคู่มือส่งเสริมการนอนหลับ เล่ม 1
3 27 ก.พ. 45	- พยาบาลประจำศูนย์บริการ สาธารณสุขสอนผู้สูงอายุเรื่องปัจจัย ส่งเสริมการนอนหลับ	3 22 ก.พ. 45	- ผู้วิจัยบรรยายเรื่องปัจจัยส่งเสริม การนอนหลับประกอบแผนภาพ และ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถาม ระหว่างการสอน - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กิจกรรมสรุปสาระสำคัญ และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น - กิจกรรมแจกสมุดบันทึกแบบแผน การนอนหลับและการปฏิบัติตนที่ ส่งเสริมการนอนหลับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบแผนการสอนในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	แผนการสอนกลุ่มของควบคุม	ครั้งที่	แผนการสอนของกลุ่มทดลอง
4 6 มี.ค. 45	- พยาบาลประจำศูนย์บริการ สาธารณสุขสอนผู้สูงอายุ เรื่อง การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ	4 1 มี.ค. 45	- ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง การปฏิบัติตนที่ ส่งเสริมการนอนหลับ ประกอบแผ่น ภาพชุด และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ ซักถามระหว่างการสอน - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กิจกรรมสรุปสาระสำคัญ และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น - กิจกรรมแจกคู่มือส่งเสริมการนอนหลับ เล่ม 2
5 13 มี.ค. 45	- พยาบาลประจำศูนย์บริการ สาธารณสุขสอน ผู้สูงอายุเรื่อง การออกกำลังกาย	5 8 มี.ค. 45	- ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง การออกกำลังกาย กับการนอนหลับที่ดี ประกอบแผ่นภาพ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถาม ระหว่างการสอน - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ผู้วิจัยสาธิตการออกกำลังกาย - กิจกรรมสรุปสาระสำคัญ และเปิด โอกาสให้ - ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นของการร่วม กิจกรรม

### ระยะที่3 ระยะประเมินผลการทดลอง

#### สัปดาห์ที่ 6

การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบทดสอบ  
ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ หลังจากสิ้นสุด  
การทดลองแล้ว ภายใน 1 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Post-test )

## การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามที่กำหนดไว้แล้วนั้น ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบความรู้ และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองทุกฉบับ จากนั้นนำไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติตามลำดับข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (Dependent t-test Statistic) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ (relative gain score) และนำมาทดสอบด้วยสถิติที (Independent t-test Statistic) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

