

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการนอนหลับของผู้สูงอายุ



มณฑา ติ้ววรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2553

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการนอนหลับของผู้สูงอายุ

EFFECTS OF A SLEEP PROMOTION PROGRAM IN THE ELDERLY

มณฑา ติ้ววรรณ 4836032 PPHP/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ปาหนัน พิษขยิกัญญา, Ph.D. (Nursing), ขวัญใจ อานาจสัตย์เชื้อ, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการนอนหลับของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็น การวิจัยกึ่งทดลอง วัดผลก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 74 ปี อยู่ในเขตพื้นที่หนองค้างพลู หนองแขม กรุงเทพมหานคร จำนวน 68 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน โดย กลุ่มควบคุมจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับในผู้สูงอายุวิธีการส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุ และคู่มือ ส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น พร้อมกับการพัฒนาทักษะ การส่งเสริมการนอนหลับ และออกกำลังกายด้วยการเดิน การศึกษานี้ใช้เวลาดำเนินการทดลองระหว่างเดือน มีนาคม ถึง เมษายน 2553 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของ ผู้สูงอายุ (2) แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (PSQI) และ (3) แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรม สุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test ระดับนัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($p = .34$) ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p = .01$) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับกลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอน หลับดีกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$) แต่คะแนนเฉลี่ยความแตกต่างความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p = .31$) เมื่อ เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง พบว่า คุณภาพการนอนหลับหลังการทดลองดีกว่าก่อนทดลอง ($p < .01$) ในขณะที่ คะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p = .10$ และกลุ่มควบคุม มี คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับก่อนทดลองและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน ($p = .18$) แต่คะแนนความเครียด ก่อนและหลังแตกต่างกัน โดยคะแนนความเครียดหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สรุปการเดินออกกำลังกายมีผลต่อการนอนหลับแต่ไม่มีผลต่อความเครียด ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรเลือกกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุที่มีความเครียดเพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรมและควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษา

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ / ผู้สูงอายุ / เดินออกกำลังกาย / ความเครียด

EFFECTS OF A SLEEP PROMOTION PROGRAM IN THE ELDERLY

MONTA TAWAN 4836032 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PANAN PICHAYAPINYO, Ph.D. (Nursing),
KWANJAI AMNATSATSUE, Ph.D. (Nursing)**ABSTRACT**

The purpose of the study was to investigate the effects of a sleep promotion program for Thai elderly people. The quasi - experimental research with a pre-test – post-test design was used to conduct the study from March to April 2010. The sample included 68 elderly people aged 60-74 years old, living in Nongkhanhplu, Nongkham, Bangkok, Thailand. They were assigned either to an experimental group of 33 persons or a control group of 35 persons. The control group received information on sleep improvement, whereas the experimental group received the sleep improvement information, emotional issues group discussion, and walking exercises. Data were collected by 3 questionnaires including : (1) demographic data record form, (2) pittsburgh sleep quality index (PSQI), and (3) stress evaluation form. Descriptive statistics, independent t-test, and parried t –test were used to analyze the data.

The results revealed that, at pre-test, the mean score of sleeping between the experimental group and the control group was not significantly different ($p=.34$), whereas the stress score was significantly different ($p = 01$). At post-test, the quality of sleeping in the experimental group was better than in the control group ($p <.01$). Interestingly, it was found that there was no statistically significant difference between the mean scores for stress between the experimental group and the control group at post-test ($p=.31$). In the experimental group, the sleeping score improved after the experiment ($p <.01$), whereas there was no difference in the stress score between pre-test and post-test ($p=.10$). In the control group, there was no difference in the sleeping score between pre-test and post-test ($p =.18$), but the stress score was better at post-test ($p<.01$). In conclusion, walking exercise affects sleeping, but not stress. Therefore, a program to target stress in the elderly should be further investigated and the study duration should be longer.

**KEY WORDS: SLEEP PROMOTION / ELDERLY / WALKING EXCERCISE /
STRESS**

121 pages