

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง  
สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

สุนีย์ หอยทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรกฎาคม 2555

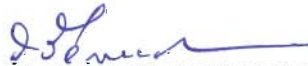
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ สุนีย์ หอยทอง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.นัยนา พิพัฒน์วณิชชา)

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.รวีวรรณ เพ่กัณหา)

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ..... ประธาน

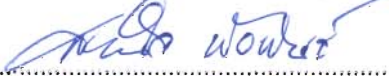
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ อำนจัตย์ชัย)

.....  ..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นัยนา พิพัฒน์วณิชชา)

.....  ..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.รวีวรรณ เพ่กัณหา)

.....  ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายใจ พัวพันธ์)

คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....  ..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2555

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีการศึกษา 2555

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.นัยนา พิพัฒน์วนิชชา ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ อำนจสัจย์เชื้อ อาจารย์ ดร.นัยนา พิพัฒน์วนิชชา อาจารย์ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายใจ พัวพันธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง แพทย์หญิงเบญจมาศ อินทรโกภา รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาสุชะ รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญพัฒนา และคุณจันทนงค์ อินทร์สุข ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรงของแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซัง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซัง พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีซัง แผนการส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง และคู่มือส่งเสริมการนอนหลับ รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์สุรพงษ์ เจริญบุญลย์วิวัฒน์ ประธานชมรมฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพบวงสรวง ชลบุรี ที่ได้ให้ความกรุณาในการฝึกการออกกำลังกายแบบไทจีซังให้กับผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือทำให้การวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ตลอดจนทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน รวมทั้งเป็นกำลังใจทั้งทางตรงและทางอ้อมในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนทุนการวิจัยที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ทบวงมหาวิทยาลัย พ.ศ. 2555 เพื่อการวิจัยในครั้งนี้

สุนีย์ หอยทอง

50912174: สาขาวิชา: การพยาบาลผู้สูงอายุ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ/ ทฤษฎีความสามารถตนเอง/ การออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง/ คุณภาพการนอนหลับ

ศูนย์ หอยทง: ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (THE EFFECT OF A SLEEP PROMOTION PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY THEORY FOR COMMUNITY-DWELLING INSOMNIA OLDER ADULTS) อาจารย์ที่ปรึกษา: นัยนา พิพัฒน์วิชชา, Ph.D., รวีวรรณ เผ่ากัณหา, กศ.ด., วาริ กังใจ, พย.ด., 123 หน้า, ปี พ.ศ. 2555.

การวิจัยแบบกึ่งทดลองสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 2 แห่งในอำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่ได้รับการประเมินว่ามีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีจำนวน 60 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับและกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง และแบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ (The Pittsburgh Sleep Quality Index; PSQI) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบไคสแควร์ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีแบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าในกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง ( $M_E = 55.93, M_C = 37.77, t = 15.53, p < .05$ ) ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง ( $M_E = 67.97, M_C = 49.83, t = 8.85, p < .05$ ) และคุณภาพการนอนหลับ ( $M_E = 3.83, M_C = 10.47, t = 10.30, p < .05$ ) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง ( $M_A = 55.93, M_B = 37.53, t = -16.71, p < .05$ ) ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง ( $M_A = 67.97, M_B = 49.57, t = -9.20, p < .05$ ) และคุณภาพการนอนหลับ ( $M_A = 3.83, M_B = 10.20, t = 11.90, p < .05$ ) แต่ระยะก่อนและหลังการทดลองในผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบ คะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้ง และคุณภาพการนอนหลับไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ )

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองมีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น บุคลากรทางการพยาบาลในสถานบริการสุขภาพต่างๆ ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ

50912174: MAJOR: GERONTOLOGICAL NURSING; M.N.S. (GERONTOLOGICAL NURSING)

KEYWORD: SLEEP PROMOTION PROGRAM/ SELF-EFFICACY THEORY/ TAI CHI GI GONG EXERCISE/ SLEEP QUALITY

SUNEE HOYTONG: THE EFFECT OF A SLEEP PROMOTION PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY THEORY FOR COMMUNITY-DWELLING INSOMNIA OLDER ADULTS. THESIS ADVISORS: NAIYANA PIPHATVANITCHA, Ph.D. RAWEEWAN PAOKANHA, Ed.D., WAREE KANGCHAI, D.N.S., 123 P. 2012.

This quasi-experimental research, using two groups pretest-posttest design, aimed to examine the effects of the sleep promotion program applying self-efficacy theory on perceived self-efficacy of Tai Chi Gi Gong exercise-on perception of self-efficacy for Tai Chi Gi Gong exercise, positive outcomes expectation of Tai Chi Gi Gong exercise and sleep quality among community-dwelling insomnia older adults. The participants were 60 community-dwelling older adults who had insomnia in two aging member clubs in Inburi District, Sing Buri Province. Random assignment was employed to assign the sample into 30 participants in the experimental group, and another 30 participants in the comparative group. The experimental group received both the sleep promotion program and usual nursing care while the comparative group received usual nursing care. Research instruments included the perceived self-efficacy of the Tai Chi Gi Gong exercise's scale, the outcome expectation of the Tai Chi Gi Gong exercise's scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed by using Chi-square test, frequencies, means, standard deviations and Paired *t*-test.

The results revealed that after the intervention, the experimental group had mean scores significantly higher than in the comparison group. There were perceived self-efficacy of the Tai Chi Gi Gong exercise ( $M_E = 55.93$ ,  $M_C = 37.77$ ,  $t = 15.53$ ,  $p < .05$ ), positive outcomes expectation of the Tai Chi Gi Gong exercise ( $M_E = 67.97$ ,  $M_C = 49.83$ ,  $t = 8.85$ ,  $p < .05$ ) and sleep quality ( $M_E = 3.38$ ,  $M_C = 10.47$ ,  $t = 10.30$ ,  $p < .05$ ). In addition, the experimental group had their mean scores of after the intervention significantly higher than before the intervention. There were perceived self-efficacy of the Tai Chi Gi Gong exercise ( $M_A = 55.93$ ,  $M_B = 37.53$ ,  $t = -16.71$ ,  $p < .05$ ), positive outcomes expectation of the Tai Chi Gi Gong exercise ( $M_A = 67.97$ ,  $M_B = 49.57$ ,  $t = -9.20$ ,  $p < .05$ ) and sleeping quality ( $M_A = 3.83$ ,  $M_B = 10.20$ ,  $t = 11.90$ ,  $p < .05$ ). However, mean scores of after and before the intervention among the comparison group was not statistically significant ( $p > .05$ ).

These findings indicate that the sleep promotion program by applying self-efficacy theory could effectively improve sleep quality in insomnia older adults. Healthcare providers at all levels should apply this program to promote sleep quality in older adults.

# สารบัญ

|                                                                          | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                                     | จ    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                                  | ฉ    |
| สารบัญ.....                                                              | ซ    |
| สารบัญตาราง.....                                                         | ฌ    |
| สารบัญภาพ.....                                                           | ญ    |
| บทที่                                                                    |      |
| 1 บทนำ.....                                                              | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                                      | 1    |
| คำถามการวิจัย.....                                                       | 4    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                                             | 4    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                                                 | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                                   | 5    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                     | 6    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                                | 7    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                    | 9    |
| การนอนหลับในผู้สูงอายุ.....                                              | 9    |
| การออกกำลังกายแบบไทจิซึ่งงต่อการนอนหลับในผู้สูงอายุ.....                 | 26   |
| ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....                                                | 31   |
| การเรียนรู้ในผู้สูงอายุ.....                                             | 36   |
| โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี..... | 39   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                                | 42   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                             | 43   |
| ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                | 44   |
| ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....                                        | 44   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                          | 45   |
| การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....                                          | 51   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                | หน้า |
|--------------------------------------|------|
| การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง..... | 52   |
| การดำเนินการทดลอง.....               | 53   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....             | 57   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....              | 58   |
| 4 ผลการวิจัย.....                    | 60   |
| ผลการวิจัย.....                      | 60   |
| 5 สรุปและอภิปรายผล.....              | 67   |
| สรุปผลการวิจัย.....                  | 67   |
| อภิปรายผลการวิจัย.....               | 69   |
| ข้อเสนอแนะ.....                      | 72   |
| บรรณานุกรม.....                      | 74   |
| ภาคผนวก.....                         | 83   |
| ภาคผนวก ก.....                       | 84   |
| ภาคผนวก ข.....                       | 93   |
| ภาคผนวก ค.....                       | 111  |
| ภาคผนวก ง.....                       | 124  |
| ภาคผนวก จ.....                       | 127  |
| ภาคผนวก ฉ.....                       | 133  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย.....           | 135  |



## สารบัญตาราง

| ตารางที่ |                                                                                                                                                                                                                         | หน้า |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | ชนิดของยาที่มีผลต่อการนอนหลับ.....                                                                                                                                                                                      | 20   |
| 2        | จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Chi-Square.....                                                                          | 61   |
| 3        | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไท้จี้ชิ่งระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Paired t -test ..... | 63   |
| 4        | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไท้จี้ชิ่งระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ paired t test.....          | 64   |
| 5        | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ paired t test.....                                      | 66   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่                                                                                                                                         | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                                                                                                    | 8    |
| 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางพฤติกรรม (B) ปัจจัยส่วนบุคคล (P) และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (E).....                                                | 32   |
| 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่เกิด.....                                                                    | 33   |
| 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถตนเอง (Efficacy Beliefs) และความคาดหวังผลที่เกิด (Outcome Expectancies) ต่อพฤติกรรมและสภาพจิตใจ..... | 33   |
| 5 รูปแบบการวิจัย.....                                                                                                                          | 42   |
| 6 แผนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                              | 59   |