

บทที่ 5

สรุป และอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) ชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-posttest Design) เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 2 ชมรม ในอำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ศึกษา ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2553 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จำนวน 62 คน กลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 31 คน เพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนภายนอกที่อาจมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ผู้วิจัย จึงใช้วิธีการจับคู่ (Match Paired) กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบให้มีความคล้ายคลึงกันดังนี้ ตัวแปรอายุ ให้ต่างกันไม่เกิน 5 ปี ตัวแปรเพศให้จับคู่กับเพศเดียวกัน และตัวแปรโรคประจำตัว แบ่งเป็นมี หรือ ไม่มีโรคประจำตัวเหมือนกัน กลุ่มตัวอย่างมีการยุติการเข้าร่วมในระหว่างการศึกษา (Drop Out) จากกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 1 คน (ร้อยละ 3) เนื่องจากผู้สูงอายุจาก กลุ่มทดลอง 1 คน ต้องไปเฝ้าไข้ญาติที่ป่วยอยู่ในโรงพยาบาล และผู้สูงอายุจากกลุ่มเปรียบเทียบ 1 คนย้ายไปอยู่กับญาติที่ต่างจังหวัด เมื่อสิ้นสุดการศึกษาจึงเหลือกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน

กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติจากพยาบาลประจำสถานีนอนมัย ร่วมกับโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะเตรียมความพร้อม ผู้วิจัยจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการแบ่ง ฝึกทำที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และทบทวนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เวลาผู้สูงอายุค่อย ๆ จดจำ และปฏิบัติตามได้ ครั้งละ 30 นาที มีการรวมกลุ่มภายหลังการออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2) และระยะออกกำลังกายผู้วิจัยนัดให้ผู้สูงอายุมารวมกลุ่มกันเพื่อ ออกกำลังกายแบบไทจีชัง ครั้งละ 30 นาที และรวมกลุ่มภายหลังการออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-6) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามปกติจากพยาบาล นอนมัยชุมชน ประจำสถานีนอนมัย มีการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการ ทดลองเสร็จสิ้นทันที เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการ ออกกำลังกายแบบไทจีชัง แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจาก สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546) และแบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ

(PSQI) แปลเป็นภาษาไทยโดยตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์ และวรัญ ตันชัยสวัสดิ์ (2542) แบบสัมภาษณ์ดังกล่าวผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ได้เท่ากับ .90, .97 และ .81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ และวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลด้วยสถิติ Chi-Square เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และคุณภาพการนอนหลับ ด้วยสถิติ paired t-test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90) อายุ 60 - 65 ปี (ร้อยละ 40) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 60) มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 77) มีรายได้เพียงพอ (ร้อยละ 87) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 70) และมีประสบการณ์การออกกำลังกาย (ร้อยละ 63) ส่วนผู้สูงอายุที่ในกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90) อายุ 60 - 65 ปี (ร้อยละ 43) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 67) มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 77) มีรายได้เพียงพอ (ร้อยละ 90) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 70) และมีประสบการณ์การออกกำลังกาย (ร้อยละ 60) และผลการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วยสถิติ Chi-square พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)
2. จากการวัดสัญญาณชีพของกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ไม่พบว่าผู้สูงอายุมีสัญญาณชีพที่เป็นปัญหาต่อการออกกำลังกายแบบไทจีชัง
3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1
4. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง และความคาดหวัง ผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .001$) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอธิบาย ได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง ของผู้สูงอายุ ด้วยการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองจากการได้รับการส่งเสริมจากแหล่ง สนับสนุนข้อมูล 4 แหล่ง ตามทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางใน การจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 1) การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง โดยการให้ ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีได้รับความรู้จากการบรรยายเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ ไทจีชิ่ง รวมทั้งได้รับการแบ่งฝึกออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง เพื่อให้เวลาผู้สูงอายุค่อย ๆ จดจำ จนกระทั่งสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งได้อย่างถูกต้อง 2) การได้เห็นตัวแบบหรือ ประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้รับฟังประสบการณ์ความสำเร็จจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง และผลดีที่เกิดจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง จากตัวแบบผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง เป็นประจำ ได้พบวิดิทัศน์ที่มีผู้สูงอายุเป็นตัวแบบ ได้รับการสาธิตวิธีการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง จากตัวแบบผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ได้สังเกตจากตัวแบบผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำการ ออกกำลังกาย และจากผู้สูงอายุที่มาร่วมกลุ่มออกกำลังกาย 3) การชักจูงด้วยคำพูด โดยการได้รับฟัง คำพูดปลุกใจชม แนะนำ และให้กำลังใจจากผู้วิจัยและตัวแบบผู้สูงอายุ และ 4) จากสภาวะ ทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยผู้สูงอายุได้รับการตรวจวัดสัญญาณชีพเพื่อประเมินความพร้อม ของร่างกายก่อนการออกกำลังกายและแจ้งให้ทราบทุกครั้ง ได้รับการดูแลความถูกต้องและความ ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย มีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามได้ตลอดเวลา รวมทั้งภายหลัง การออกกำลังกายทุกครั้งมีการรวมกลุ่มเพื่อพูดถึงผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง ได้รับ การกระตุ้นให้พูดถึงปัญหาและอุปสรรคจากการออกกำลังกาย รวมทั้งร่วมกันแก้ไขปัญหายภายใน กลุ่ม ใช้เวลาวันละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นว่าภายหลัง การออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งแล้วตนเองจะได้รับประโยชน์ตามที่คาดหวังไว้

ด้วยวิธีการที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองสูงขึ้น ก็จะทำให้ มีความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นสูงตามไปด้วย เพราะบุคคลจะมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่า

พฤติกรรมที่ทำได้เหมาะสมหรือไม่ (Bandura, 1997) เมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งสูง จึงทำให้ในระยะหลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .001$) จากผลการวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบังเอิญ แพร่งสกุล (2550) ที่ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนออกกำลังกาย และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546) ที่ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายในระยะการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คุณภาพการนอนหลับ

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .001$) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้สารสื่อประสาท ได้แก่ Norepinephrine และ Dopamine ที่มีคุณสมบัติช่วยในการนอนหลับมีปริมาณสูงขึ้น (Liu et al., 1990) ประกอบกับผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองทั้ง 4 ประการ ตามทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย

- 1) การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง
- 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น
- 3) การชักจูงด้วยคำพูด และ
- 4) จากสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งเพิ่มขึ้น และความรู้สึกลึกซึ้ง

จะส่งผลให้เกิดการเพิ่มของสารสื่อประสาทในร่างกายมนุษย์ คือ Norepinephrine และ Dopamine (Bandura, 1985 cite in Bandura, 1997, p. 265) สารเหล่านี้เป็นสามารถช่วยส่งเสริมการนอนหลับได้จริง ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ สามารถพิสูจน์ได้จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ (Liu et al., 1990) จึงทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น แต่งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยที่ไม่ได้รับทุนสนับสนุนผู้วิจัยจึงไม่ได้ตรวจสอบหาสาร Norepinephrine และ Dopamine

นอกจากนี้แล้วจากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาอย่างเป็นระบบตั้งแต่ปี 1993-2007 ของ Roger et al. (2009) ยังพบว่า การออกกำลังกายแบบไทจีชังยังช่วยให้ร่างกายของผู้สูงอายุอยู่ในภาวะสมดุลโดยมีผลช่วยให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยช่วยลดความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic Blood Pressure) ได้ถึง 7-13.2 มิลลิเมตรปรอท และช่วยลดความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic Blood Pressure) ได้ถึง 2.4-4 มิลลิเมตรปรอท ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล และปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังอยู่เดิมอาการดีขึ้น ช่วยลดอาการปวดและอาการหดรัดตัวของกล้ามเนื้อ และที่สำคัญคือทำให้ผู้สูงอายุมีระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับลดลง 18 นาที และมีระยะเวลาการนอนหลับทั้งคืนเพิ่มขึ้น 48 นาที ความสมดุลที่เกิดขึ้นทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุอยู่ในภาวะสงบและผ่อนคลาย ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจึงมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจัดให้ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีมารวมกลุ่มกันเพื่อออกกำลังกายแบบไทจีชัง วันละ 30 นาที และรวมกลุ่มภายหลังการออกกำลังกายเพื่อพูดถึงผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง วันละ 30 นาที รวมใช้เวลาวันละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ด้วยวิธีการดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชังเพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .001$) และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การออกกำลังกายแบบไทจีชังยังทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับลดลง 11.13 นาที มีระยะเวลาการนอนหลับทั้งคืนเพิ่มขึ้น 29.96 นาที และมีจำนวนครั้งของการตื่นนอนตอนกลางคืนลดลง อย่างน้อย 1 ครั้ง จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองมีคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณภัทรินทร์ พุฒศรี (2547) เบญจมาศ

ถิ่นหัวเตย (2546) ศศิวิมล วรรณทอง (2549) สุนุดตรา ตะบุญพงศ์ และคณะ (2551) Irwin et al. (2008) และ Li et al. (2004) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไทจีชังในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลและบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านส่งเสริมสุขภาพ และดูแลผู้สูงอายุในสถานเอนามัย และในชุมชน รวมไปถึงบุคลากรในทีมสุขภาพอื่น ๆ สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในเรื่องทำให้ใช้ในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติตามได้ยาก ได้แก่ ทำยืนหยัดคัดแขน และทำเอียงข้างบ่งแสงส่อง ควรตรวจสอบความถูกต้องของท่าและฝึกเป็นรายบุคคล ส่วนท่าอื่น ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามได้ เพราะเป็นท่าที่ไม่ยาก และขณะทำการวิจัยควรมีผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง เพราะอาจเกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุได้หากผู้ดูแลความปลอดภัยไม่เพียงพอในกรณีที่ผู้ดูแลบางท่านมาไม่ได้ในบางวันควรหาผู้ดูแลทดแทนหรืออาจประสานกับเจ้าหน้าที่ประจำสถานเอนามัย เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ส่วนข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ควรปฏิบัติให้ครบถ้วนและต่อเนื่อง ตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้สูงอายุ

2. ด้านการศึกษาพยาบาล อาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาล หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ ไปเป็นตัวอย่างประกอบการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาล ในเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

3. ด้านการวิจัย ผลการวิจัยครั้งนี้ ให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- 3.1 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ และประเมินผลหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะติดตามผล เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย และคุณภาพการนอนหลับ

- 3.2 ควรมีการนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ไปใช้ในสถานบริการสุขภาพอื่นๆ หรือผู้สูงอายุในแต่ละแห่งที่มีวัฒนธรรมและการดำรงชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน เพื่อแสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุทั่วไป แม้ว่าจะมีวัฒนธรรมและการดำรงชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน

3.3 ควรมีการนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองนี้ ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่มีปัญหาการนอนหลับ เช่น ในผู้ป่วยสูงอายุที่มีโรคถุงลมโป่งพอง โรคเบาหวาน หรือโรคอื่น ๆ ต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University