

**คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหา
การนอนหลับของผู้สูงอายุ**

กฤษมาลย์ งามศิริ

**วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ**

**บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สิงหาคม 2543**

คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ

กุศมालย์ รามศิริ

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

วันทศ ๑๕ ม.ค. ๖๖

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย

อภิสรา ลาภ

กรรมการ

อาจารย์ดวงฤดี ลาสุขะ

วิมล ใจเย็น

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ สมบัติ ไชยวัฒน์

น.น. น.น.

กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดารารรรณ ต๊ะปิ่นตา

อภิสิทธิ์ พิเศษ

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ วิลาวัฒน์ พิเชียรเสถียร

2 สิงหาคม 2543

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย และอาจารย์ดวงฤดี ลาคุยะ อาจารย์ที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ซึ่งได้เสียสละเวลา ในการให้คำปรึกษา เอาใจใส่แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และเป็นกำลังใจในการทำวิจัยตลอดมา ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งในความ กรุณาทำนเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ นพ. วรัญ ต้นชัยสวัสดิ์ ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือในการวิจัย และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้ ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเลข ที่ได้ให้โอกาสผู้เขียนในการ ศึกษาต่อครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุในจังหวัดเลยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดี ในการ รวบรวมข้อมูล

ในบรรยากาศของการศึกษาครั้งนี้ บ่อยครั้งที่ผู้เขียนประสบปัญหาต่างๆ ซึ่งได้รับคำ ปรโลบโยน ให้กำลังใจ จากคุณวิรงรอง นาทองคำ รวมทั้งพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นักศึกษาพยาบาล ปริญญาโททุกคน ที่คอยให้ความรักและห่วงใยผู้เขียนตลอดมา ผู้เขียนขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ด้วย ขอมอบความดี และประโยชน์ทั้งหลายที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนคุณค่า แห่งความรู้ที่ได้รับ แทนคำขอบคุณ แต่กำลังใจที่สำคัญที่สุดในชีวิตของผู้เขียนคือ คุณตา คุณปู่ คุณพ่อ คุณแม่ น้าและน้องๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุนการเรียน ให้กำลังใจ และความอบอุ่นอย่างที่สุด ทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี

กุศมัลย์ รามศิริ