

## สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ

### บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
คำถามการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5

### บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนอนหลับ.....	7
คุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ.....	11
ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับในผู้สูงอายุ.....	16
การจัดการกับปัญหาการนอนหลับในผู้สูงอายุ.....	26

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	39
การรวบรวมข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล</b>	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การอภิปรายผล.....	61
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	
สรุปผลการวิจัย.....	73
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	74
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	75
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	76
เอกสารอ้างอิง.....	77
ภาคผนวก.....	89
ก. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
ข. การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	98
และดัชนีความตรงตามเนื้อหา.....	100
ค. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	102
ประวัติผู้วิจัย.....	103

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ลักษณะครอบครัว และสัมพันธภาพ ในครอบครัว.....	42
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อาชีพในปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้.....	44
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการมีโรคประจำตัว.....	45
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามยาที่รับประทานเป็นประจำ.....	47
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณภาพการนอนหลับดีจำแนกตาม คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย การใช้นอนหลับ และผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน.....	48
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีจำแนกตาม คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย การใช้นอนหลับ และผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน.....	50
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณภาพการนอนหลับดีและไม่ดี จำแนกตามลักษณะสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับ.....	52
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ทั้ง 7 องค์ประกอบ.....	54
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านร่างกายที่รบกวนการ นอนหลับ.....	55
10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ที่ รบกวนการนอนหลับ.....	56
11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ รบกวนการนอนหลับ.....	57

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านร่างกาย.....	58
13	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านจิตใจและอารมณ์.....	59
14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อม.....	60

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University