

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเลยระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2543 จำนวน 336 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายลำดับขั้น (multistage sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 4 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพในปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่บ้านเดียวกัน ลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว โรคประจำตัว ยาที่รับประทานเป็นประจำ ส่วนที่ 2 เป็นแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ดัดแปลงจาก The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) แปลและดัดแปลงโดยตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ดันชัยสวัสดิ์ (2540) ที่มีความเชื่อมั่นของเครื่องมือ .83 ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบคือ คุณภาพการนอนหลับ เชิงอัตนัย ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย การรบกวนการนอนหลับ การใช้นอนหลับ ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน มีลักษณะเป็นมาตราส่วน ส่วนที่ 3 เป็นแบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับประกอบด้วย 3 ปัจจัยได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกาย 12 ข้อ ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ 5 ข้อ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 8 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถาม มีคำตอบให้เลือกตอบว่า รบกวนหรือไม่รบกวนการนอนหลับ โดยเครื่องมือมีค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิและค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .89 เท่ากัน และส่วนที่ 4 เป็นแบบประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านร่างกาย 11 ข้อ ด้านจิตใจและอารมณ์ 12 ข้อ และด้านสิ่งแวดล้อม 7 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถาม มีคำตอบให้เลือกตอบว่า ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ โดยเครื่องมือมีค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .93 และค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .92 จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาตรวจสอบความเชื่อมั่นกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 20 คน โดยนำแบบประเมินส่วนที่ 2 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .83 และนำแบบประเมินส่วนที่ 3 และ 4 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 ได้ค่าเท่ากับ .86 และ .88 ตามลำดับ หลังจากนั้นนำแบบประเมินทั้งหมดไปดำเนินการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ความถี่และร้อยละ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ (SPSS/for window)

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 44.35 มีคุณภาพการนอนหลับดี และร้อยละ 55.65 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี
2. ปัจจัยด้านต่างๆ ที่รบกวนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดนั้น พบว่า ด้านร่างกายคือความเจ็บปวด ด้านจิตใจและอารมณ์คือความวิตกกังวล และด้านสิ่งแวดล้อมคือเสียง
3. การจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุดนั้น พบว่า ด้านร่างกายคือการเปลี่ยนท่านอน ด้านจิตใจและอารมณ์คือการทำสมาธิ และด้านสิ่งแวดล้อมคือหลีกเลี่ยงจากเสียงรบกวน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางในการวางแผนให้การพยาบาล เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ โดยสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน ลด หรือกำจัดปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้วิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ
2. ได้แนวทางสำหรับการทำวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ โดยนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาวิธีป้องกัน หรือกำจัดปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับด้านต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ซึ่งการนอนหลับมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้นพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรตระหนักและเห็นความสำคัญของการนอนหลับ โดยมีการประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ
2. ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับในผู้สูงอายุมีหลายประการ พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรมีการประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการวางแผนการพยาบาลเพื่อป้องกัน ลด หรือกำจัดปัจจัยต่างๆ เหล่านั้น
3. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น เดินเล่น ทำงาน เป็นต้น ซึ่งการจัดการกับปัญหาการนอนหลับดังกล่าว เป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาในการมองเห็น การเดินเล่นหรือทำงานก่อนนอนอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ดังนั้นพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรมีการประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมการจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ และปรับเปลี่ยนการจัดการที่ไม่เหมาะสม
4. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติการใดๆ เพื่อจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อม ดังนั้นพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ซึ่งอาจทำได้โดยให้ความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติ หรือมีการส่งเสริมให้สามีหรือภรรยา รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการป้องกัน ลด หรือกำจัดปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจจะรบกวนการนอนหลับของผู้สูงอายุ เช่น หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเสียงดัง มีการกำจัดแมลงหรือสัตว์ต่างๆ ที่อาจจะรบกวนการนอนหลับ ดูแลความสะอาดเครื่องนอน ดูแลห้องนอนในมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการนอนหลับ เป็นต้น
5. ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้วิธีจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองเช่น การนวด การถ่ายปัสสาวะก่อนนอน การทำสมาธิ การสวดมนต์ การดูแลสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการนอนหลับ เป็นต้น

ด้านการบริหารการพยาบาล

ควรจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจแก่บุคลากร เกี่ยวกับการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการพยาบาลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้านการวิจัย

ควรมีการนำผลวิจัย ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาวิธีในการป้องกัน หรือกำจัดปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับด้านต่างๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับดีและไม่ดี
2. ควรมีการศึกษาผลของการพยาบาลเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ เช่น การเปลี่ยนท่านอน การนวด ทำสมาธิ สวดมนต์ การหลีกเลี่ยงจากเสียงรบกวน เป็นต้น ซึ่งอาจจะใช้วิธีการเดี่ยวๆ หรืออาจใช้หลายวิธีรวมกัน
3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับตัวแปรอื่นๆ ด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ร่วมกับการหาปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ