

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### ใบพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ดิฉันนางสาวกุสุมาลย์ รามศิริ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพยาบาลผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

การเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน การตอบรับหรือปฏิเสธ จะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่าง จะถือเป็นความลับ เสนอผลการวิจัยในภาพรวม และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ท่านสามารถแจ้งขอออกจาก การวิจัยได้ก่อนที่การดำเนินการจะสิ้นสุดลง โดยไม่ต้องให้คำอธิบายใดๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะ ไม่มีผลอย่างใดต่อท่านและครอบครัว และในระหว่างการสัมภาษณ์ เมื่อเกิดข้อสงสัยใดๆ สามารถ สอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา

และการทำงานได้ยินยอมเสียสละเวลาอันมีค่า ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ดิฉัน ขอขอบพระคุณท่านมา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาวกุสุมาลย์ รามศิริ

ผู้วิจัย

## แบบสัมภาษณ์

เลขที่แบบสัมภาษณ์..... วันที่.....

เรื่อง " คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ "

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำแนะนำ โปรดเติมคำในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของคำถามแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

3. ศาสนา

( ) พุทธ

( ) คริสต์

( ) อิสลาม

( ) อื่นๆ (ระบุ).....

4. สถานภาพสมรส

( ) โสด

( ) คู่

( ) หม้าย

( ) หย่า

( ) แยก

( ) อื่นๆ (ระบุ).....

5. ระดับการศึกษา

( ) ไม่ได้รับการศึกษา

( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษา

( ) อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ

( ) ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพในปัจจุบัน
- ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) แม่บ้าน
- ( ) รับจ้าง ( ) ทำไร่/ทำสวน
- ( ) ข้าราชการเกษียณอายุ ( ) อื่นๆ (ระบุ).....
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (รวมทั้งเงินที่ได้จากคู่สมรส บุตร หรือญาติ ฯลฯ)
- ( ) ไม่มี ( ) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 1,000 บาท (ระบุ).....
- ( ) 1,001 - 2,000 บาท ( ) 2,001 - 3,000 บาท
- ( ) 3,001 - 4,000 บาท ( ) 4,001 - 5,000 บาท
- ( ) 5,001 บาทขึ้นไป (ระบุ).....
8. การเปรียบเทียบรายรับกับรายจ่าย
- ( ) ไม่เพียงพอ ( ) เพียงพอ
- ( ) เพียงพอและมีเหลือเก็บ
9. จำนวนสมาชิกที่อยู่ในบ้านเดียวกันกับท่าน
- ( ) ไม่มี ( ) 1 - 3 คน
- ( ) 4 - 6 คน ( ) มากกว่า 6 คน (ระบุ)...
10. ลักษณะครอบครัว
- ( ) เดี่ยว ( ) ขยาย
10. สัมพันธภาพในครอบครัว
- ( ) ดี ( ) ไม่ดี
11. โรคประจำตัวของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) ไม่มี ( ) โรคกระดูกและข้อ
- ( ) โรคความดันโลหิตสูง ( ) โรคเบาหวาน
- ( ) โรคหัวใจ ( ) โรคอื่นๆ (ระบุ).....
12. ยาที่รับประทานเป็นประจำ
- ( ) ไม่มี
- ( ) มี ประเภทของยา
- ( ) ยาลดความดันโลหิต ( ) ยาขับปัสสาวะ.....
- ( ) ยาขยายหลอดเลือด ( ) ยาแก้ปวด.....
- ( ) อื่นๆ (ระบุ).....



สำหรับข้อคำถามต่อไปนี้ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของคำถามแต่ละข้อตามหมายเลข  
ดังต่อไปนี้ (กรุณาตอบทุกข้อ)

- 1 หมายถึง ไม่มีปัญหาเลยในช่วง 1 เดือน
- 2 หมายถึง มีปัญหาน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 หมายถึง มีปัญหา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 4 หมายถึง มีปัญหา 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ท่านมีปัญหากับการนอนหลับเนื่องจาก สาเหตุเหล่านี้บ่อยเพียงใด	1	2	3	4
9.1 นอนไม่หลับหลังจากเข้านอนไปแล้วนานกว่า 30 นาที				
9.2 ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ				
9.3 ตื่นเข้าห้องน้ำ				
9.4 หายใจขัด				
9.5 ไอ				
9.6 รู้สึกหนาวเกินไป				
9.7 รู้สึกร้อนเกินไป				
9.8 ฝันร้าย				
9.9 เจ็บหรือปวดตามตัว				
9.10 สาเหตุอื่นๆ ถ้ามี (ระบุ)..... .....				

ส่วนที่ 3 แบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ

คำแนะนำ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของคำถามแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริง  
เกี่ยวกับ ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของท่าน

ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ	รบกวน	ไม่รบกวน
<b>ด้านร่างกาย</b>		
1. ความสูงอายุ		
2. ความเจ็บปวด		
3. การหายใจลำบาก		
4. ไอ		
5. การถ่ายปัสสาวะ		
6. แขนหรือขากระตุก		
7. ความไม่สุขสบายจาก เครื่องนอน* / ชุดนอน **		
8. การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนเช่น ชา กาแฟ เป็นต้น		
9. การสูบบุหรี่		
10. การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช่น สุรา เบียร์ เป็นต้น		
11. ยา		
12. อื่นๆ (ระบุ).....		
<b>ด้านจิตใจและอารมณ์</b>		
1. ความเครียด		
2. อารมณ์เศร้า		
3. ความวิตกกังวล		
4. ฝันร้าย		
5. อื่นๆ (ระบุ).....		
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>		
1. เสียง		
2. แสง		
3. ความร้อน		
4. ความเย็น		

## ส่วนที่ 3 (ต่อ)

ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ	รบกวน	ไม่รบกวน
5. กลิ่นไม่พึงประสงค์		
6. เพื่อนร่วมห้อง		
7. สัตว์/แมลงต่างๆ เช่น มด ยุง เป็นต้น		
8. อื่นๆ (ระบุ).....		

\* เครื่องนอน หมายถึง เตียงนอน ที่นอน หมอน ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม

\*\* ชุณนอน หมายถึง ชุคที่สวมใส่ขณะนอนหลับ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับ

คำแนะนำ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของข้อคำถามแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริง  
เกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของท่าน

การจัดการกับปัญหาการนอนหลับ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
<b>ด้านร่างกาย</b>		
1. รับประทานยาเพื่อระงับหรือบรรเทาอาการเช่น อาการปวด ใจ เป็นต้น		
2. ถ่ายปัสสาวะก่อนนอน		
3. หลีกเลี่ยง/งด การบริโภคสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทได้แก่ ชา กาแฟ เป็นต้น		
4. เปลี่ยนท่านอน		
5. หลีกเลี่ยง/งด การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก่อนนอน เช่น สุรา เบียร์ เป็นต้น		
6. หลีกเลี่ยง/งด การสูบบุหรี่ก่อนนอน		
7. หลีกเลี่ยง/งด การรับประทานอาหารจำนวนมาก หรืออาหารมื้อหนัก ก่อนนอน		
8. ขจัดความไม่สุขสบายจากเครื่องนอน ชุดนอน เช่น เปลี่ยนเครื่องนอน ใหม่ หรือใส่ชุดที่เหมาะสม เป็นต้น		
9. หลีกเลี่ยงการจับหลับใกล้เวลานอน		
10. ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน เช่น นม โอวัลติน เป็นต้น		
11. อื่นๆ (ระบุ).....		
<b>ด้านจิตใจและอารมณ์</b>		
1. นวดตามร่างกายเพื่อให้ผ่อนคลายก่อนนอน		
2. สวดมนต์		
3. ทำสมาธิ		
4. เข้านอนให้ตรงเวลา		
5. ตื่นนอนให้ตรงเวลา		
6. ฟังเพลง		

การจัดการกับปัญหาการนอนหลับ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
7. อ่านหนังสือ		
8. ใช้เทคนิคผ่อนคลาย เช่น การใช้จินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้น		
9. อาบน้ำอุ่นก่อนนอน		
10. ใช้ยานอนหลับ/ยาสงบประสาท/ยาคลายกังวล โดยซื้อยามารับประทานเอง		
11. ใช้ยานอนหลับ/ยาสงบประสาท/ยาคลายกังวล โดยแพทย์สั่ง		
12. อื่นๆ (ระบุ).....		
ด้านสิ่งแวดล้อม		
1. ดูแลเครื่องนอนให้สะอาด เช่น ผ้าปูที่นอน หมอน ที่นอน เป็นต้น		
2. หลีกเลี่ยงจากเสียงรบกวน		
3. หลีกเลี่ยงจากแสงรบกวน		
4. จัดห้องให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก		
5. จัดห้องไม่ให้ร้อนหรือเย็นจนเกินไป		
6. หลีกเลี่ยง/งด การใช้เตียงหรือห้องนอนทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เป็นต้น		
7. อื่นๆ (ระบุ).....		

## ภาคผนวก ข

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ  
และดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	= 0.9
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	= 0.9
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	= 0.9
ค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	$\frac{8.9}{10} = 0.89$

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบการจัดการกับปัญหาการนอนหลับ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	= 0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	= 0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	= 0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	= 0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	= 0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	= 0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	= 0.92
ค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	$\frac{9.3}{10} = 0.93$

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	= 0.9
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	= 0.9
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	= 0.81
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	= 0.9
ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	$\frac{8.9}{10} = 0.89$

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	= 0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	= 0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	= 1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	= 0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	= 0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	= 0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	= 0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	= 0.86
ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	$\frac{9.2}{10} = 0.92$

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ นพ. วรัญ ตันชัยสวัสดิ์	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รองศาสตราจารย์สมบัติ ไชยวัฒน์	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ ธงชัย	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัสมณฑิ์ คู่่มทวิพร	ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล นางสาวกุสุมาลย์ รามศิริ

วัน เดือน ปี เกิด 13 กุมภาพันธ์ 2515

ภูมิลำเนา จังหวัดเลย

## ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จ. มหาสารคาม	พ.ศ. 2537

## ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่
พ.ศ. 2537 - ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลเลย