

ชื่อเรื่อง คุณภาพการนอนหลับ และภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี
ชื่อผู้วิจัย วิทมา ธรรมเจริญ นิตศนีย์ เจริญงาม ญาดาภา โชติติติก และนิตยา ทองหนู้อย
หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ปีงบประมาณ 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และภาวะซึมเศร้า และ 3) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านสุขภาพทางกาย และวิถีชีวิต ด้านจิตใจและอารมณ์ (ความเครียด) ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอนหลับ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด กับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุจำนวน 375 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 60-70 ปี 71-80 ปี แล 81 ปีขึ้นไป โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) และใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาความสัมพันธ์โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square Test) ส่วนสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ T-test และ One-Way ANOVA (F-test) โดยใช้โปรแกรมทางสถิติในการประมวลผล

ผลการศึกษาพบว่าตัวอย่าง ร้อยละ 38.90 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี นอกจากนี้คุณภาพการนอนหลับ และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างด้านปัจจัยส่วนบุคคล ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านสุขภาพทางกายและวิถีชีวิต ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอนหลับ และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สัมพันธภาพของคนในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด พบว่า ความเพียงพอของรายได้ การมีรายได้จากญาติพี่น้อง การรับรู้ภาวะสุขภาพกาย การมีโรคประจำตัว การใช้ยานอนหลับ การงีบหลับระหว่างวัน ด้านจิตใจและอารมณ์ (ความเครียด) สิ่งแวดล้อมรบกวนการนอนหลับ และการมีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้องที่แตกต่างกัน มีคุณภาพการนอนหลับที่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

คำสำคัญ: คุณภาพการนอนหลับ, ภาวะซึมเศร้า, ผู้สูงอายุ

Research Title	Sleep Quality and Depression of the Elderly in Thamai District, Chanthaburi Province
Researchers	Wittama Thumcharoen, Nitasanee Chalernngam Yadapa Chotedelok and Nittaya Thongnunui
Organization	Faculty of Science and Technology, Rambhai Barni Rajabhat University Chanthaburi
Year	2020

Abstract

This descriptive research aimed to 1) explore study sleep quality, depression of the elderly, 2) study relationship between sleep quality and depression, and 3) compare the differences between personal data, perception of health condition, physical health and lifestyle, psychological and emotional aspects (stress), environment, misconceptions and incorrect attitudes about sleep, participation in social activities and relationships with close people with sleep quality of the elderly among 375 participants, age between 60-70 years, aged 71-80 years and aged greater than or equal to 81 years , who were selected by multi-stage random sampling design from residents in Thamai District, Chanthaburi Province during June – August 2020. The questionnaire was used for interviewing and data collecting. The descriptive statistics, including frequency distribution, percentage, mean and standard deviation were used in the data analysis and relationships were determined using Chi-square Test. Inferential statistics were T-test and One-Way ANOVA (F-test) by using statistical processing.

The research findings were as follows: 38.90 percentage of the samples had poor quality of sleep. Sleep quality was associated with depression at 0.05 level of statistical significance. The comparison of the differences between personal data, perception of health condition, physical health and lifestyle, psychological and emotional aspects (stress), environment, misconceptions and incorrect attitudes about sleep, participation in social activities and relationships with close people with sleep quality of the elderly revealed that income sufficiency, earning from relatives, perception of physical health, congenital disease, use of sleeping pills, nap during the day, psychological and emotional

aspects (stress), environment, misconceptions and incorrect attitudes about sleep were found significantly associated with differences in sleep quality at the 0.05 level

Keywords: sleep quality, depression, elderly



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี