

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(3)
สารบัญ.....	(5)
สารบัญตาราง.....	(7)
สารบัญภาพ.....	(10)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดของการวิจัย.....	6
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพการนอนหลับ.....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า.....	11
การรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	22
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	24
ความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอนหลับ.....	28
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ.....	29
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากร ตัวอย่าง และการสุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	44
การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	51
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	54
คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง.....	54
คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี.....	65
ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี	66
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และภาวะซึมเศร้าของ ผู้สูงอายุในอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี.....	66
ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านสุขภาพทางกายและวิถีชีวิต ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สัมพันธภาพ ของคนในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด กับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ.....	76
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
สรุปผลการศึกษา.....	89
อภิปรายผลการศึกษา.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	98
บรรณานุกรม.....	100
ภาคผนวก.....	106
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	107
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์.....	109
ภาคผนวก ค จดหมายเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ.....	120
ภาคผนวก ง ผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์.....	123
ภาคผนวก จ ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	132

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	แบบวัดความเครียดในผู้สูงอายุไทย.....	19
2.2	แบบวัดความเครียดในผู้สูงอายุ (ทีจีดีเอส-15, TGDS-15).....	21
2.3	แบบประเมินความเครียด (ST5).....	25
2.4	แบบวัดความเครียดสวนปรง.....	27
3.1	จำนวนประชากรในตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดจันทบุรี แบ่งตามช่วงอายุ	42
3.2	ขนาดตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาจำแนกตามหมู่บ้าน.....	44
3.3	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ เมื่อคำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha).....	51
4.1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดจันทบุรี.....	54
4.2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	58
4.3	จำนวน และร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสุขภาพทางกายและวิถีชีวิต.....	59
4.4	ระดับความเครียดสวนปรงของผู้สูงอายุ.....	63
4.5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ.....	63
4.6	ความถี่ ร้อยละความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุ	64
4.7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิดของผู้สูงอายุ.....	65
4.8	ความถี่ ร้อยละ คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ	66
4.9	ความถี่ ร้อยละภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ.....	66
4.10	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ.....	67
4.11	คุณภาพการนอนหลับ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=375).....	68
4.12	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ.....	69
4.13	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	69
4.14	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพ.....	70
4.15	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ.....	70
4.16	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	71
4.17	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามความเพียงพอของรายได้.....	71

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.18	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามตามความเพียงพอของรายได้ เป็นรายคู่.....	72
4.19	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้.....	73
4.20	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะครอบครัว.....	74
4.21	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน.....	74
4.22	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการสูบบุหรี่.....	75
4.23	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการดื่มสุรา.....	75
4.24	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการรับรู้ภาวะสุขภาพกาย.....	76
4.25	การทดสอบความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการรับรู้ภาวะสุขภาพกายเป็นรายคู่.....	77
4.26	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ.....	78
4.27	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ (n=375)	78
4.29	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ...	82
4.30	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการใช้ยานอนหลับของผู้สูงอายุ...	82
4.31	การทดสอบความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการใช้ยานอนหลับเป็นรายคู่.....	83
4.32	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการงีบหลับระหว่างวันของผู้สูงอายุ	84
4.33	การทดสอบความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการงีบหลับระหว่างวันเป็นรายคู่.....	84
4.34	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านจิตใจและอารมณ์ (ความเครียด)ของผู้สูงอายุ.....	85
4.35	การทดสอบความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านจิตใจและอารมณ์เป็นรายคู่.....	86
4.36	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ...	88

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.37	การทดสอบความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตาม ด้านสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับเป็นรายคู่.....	87
4.38	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง..	88
4.39	คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ จำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสัมพันธ์ภาพกับบุคคลใกล้ชิดของผู้สูงอายุ.....	88

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2552 – 2561.....	1
1.2	กรอบแนวคิดของการวิจัย (Conceptual Framework).....	6



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี