

## บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). สถิติผู้สูงอายุ ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2562 แยกตามตำบล. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.dop.go.th/th/know/1/238>. 14 ตุลาคม 2562
- กรมสุขภาพจิต. 2552. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://thaihypno.com/index.php/2/item/352>. 21 กุมภาพันธ์ 2562
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://envocc.ddc.moph.go.th./contents/view/697>
- กรมสุขภาพจิต. 2541. คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ดีไซน์คอนดักชั่น.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). บทความด้านสุขภาพจิต ปัจจัยที่เป็นตัวการให้นอนไม่หลับ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29860>. 29 ธันวาคม 2562
- กรมสุขภาพจิต. (2562). แบบประเมินความเครียด (ST5). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <https://www.dmh.go.th/test/qttest5/>. 20 ตุลาคม 2562
- กรมสุขภาพจิต. (2559). แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). นนทบุรี: สำนักยุทธศาสตร์สุขภาพจิต.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2562). แบบรายงานการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2562. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://bie.moph.go.th/e-insreport/file\\_report/2019-02-12-09-06-13-11.doc](http://bie.moph.go.th/e-insreport/file_report/2019-02-12-09-06-13-11.doc). 27 ธันวาคม 2562.
- กลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง. (2537). แบบวัดความเครียดในผู้สูงอายุของไทย. สารศิริราช, 46(1), 1-9.
- จันทวงศ์ อินทร์สุข. (2550). ปัจจัยที่ทำนายบทบาทของผู้ดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จรรยา ฉิมหลวง. (2554). อาการนอนไม่หลับในผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ
- โชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยา และนัฐศรา ดำรงค์พิวัฒน์. (2561). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุที่หมู่บ้านประชาณีเวศน์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 63(2), 199-210.
- ณททัย วงศ์ปการันย์. (2559). คู่มือการดูแลผู้สูงวัย: สูตรคลายซึมเศร้า. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิ่ง เฮาส์.
- ดาร์สนี โพธารส. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล.

- วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 25(1), 25-36.
- ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2556). **ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม.** เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.
- ตะวันชัย จิระประมุข และวรัญญู ตันชัยสวัสดิ์. (2540). ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. **วารสารสมาคมนิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, 42(3): 123-132.
- ธิดิมา ณรงค์ศักดิ์. (2560). **คุณภาพการนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่แผนกผู้ป่วยนอกสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภา พวงรอด. (2558). การศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์**. 2(1): 63-74.
- นันทิรา ทรัพย์ศรีสุวรรณ. (2559). **ภาวะซึมเศร้า.** วารสาร มฉกวิชาการ. 19(มกราคม-มิถุนายน 2559): 105-106.
- นฤมล อินทหมื่น. (2555). **ผลของศิลปะบำบัดต่อการลดระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2540). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). **ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการ งานวิจัย และบทเรียนจากประสบการณ์.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปองขวัญ พิระพัฒน์โกศล. (2549). **ปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาระบาดวิทยา, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผาณิตา ชนมะณี. (2548). **คุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิสัยการนอน และคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: สงขลานครินทร์
- ผาณิตา ชนมะณี, สุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และถนอมศรี อินทนนท์. (2549). **คุณภาพการนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้.** **สงขลานครินทร์เวชสาร**, 24(3), 163-173.
- พนม เกตุมาน. 2550. **คลายเครียดจากการทำงาน.** (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://www.psyclin.co.th/new\\_page\\_52.htm](http://www.psyclin.co.th/new_page_52.htm). 21 กุมภาพันธ์ 2563
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546. (2546, 31 ธันวาคม). **ราชกิจจานุเบกษา**. 120 (ตอนที่

130ก), หน้า 1-8.

พรสวรรค์ โจรนกิตติ. (2544). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัด**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์. (2559). **การดูแลสู่ความเป็นเลิศทางการพยาบาลตามกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: ชานเมืองการพิมพ์ จ.สงขลา.

มนตรี ประเสริฐรุ่งเรือง และดุขฎิ อายุวัฒน์. (2559). **การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุนรุ่นใหม่**. วารสารประชากร, 4(2), 25.

มาโนช หล่อตระกูล. (2561). **โรคซึมเศร้าโดยละเอียด**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>. 27 กุมภาพันธ์ 2563

มุกดา ศรียงค์ และคณะ. 2553. **สาเหตุความเครียด**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://info.ms.su.ac.th/sums02/PDF01/2555/GB/7.pdf>. 21 กุมภาพันธ์ 2562

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2552). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.ryt9.com/s/cabt/800885>. 16 ตุลาคม 2562

มูอำหมัดนาเชร์ ดอเลาะ. (2560). **ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในเกษตรกรสวนยางพาราภาคกลางคืน**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาชีพเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: สงขลานครินทร์

ยุพาวดี ชันทบัลลัง. (2561). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ**. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ, 1(2), 15-30.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2558). **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรรณภา ลีลาอัมพรสิน. 2554. **ภาวะเครียดและการปรับตัว**.

[http://dspace.bu.ac.th/bitstream123456789/559/1/Autumporn\\_muea.pdf](http://dspace.bu.ac.th/bitstream123456789/559/1/Autumporn_muea.pdf). 21 กุมภาพันธ์ 2563

วรรณวิพุธ สรรพสิทธิ์วงศ์. (2561). **หมอซี “นอนไม่หลับ เหตุ 5 โรค 5 ปัจจัยทำเพสีย”**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [https://www.khaosod.co.th/lifestyle/news\\_1633199](https://www.khaosod.co.th/lifestyle/news_1633199). 29 ธันวาคม 2562

วรรณศรี และเพ็ญนภา แดงด้อมยุทธ์. (2561). **ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับอาการนอนไม่หลับของผู้ป่วยจิตเภท**. วารสารเกื้อการุณย์, 25(2): ก.ค.-ธ.ค. 2561.

- วราภา แผลมเพชร. (2544). การนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้สูงอายุที่เข้ารับ  
**การรักษาในโรงพยาบาลแผนกอายุรกรรม.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
 พยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: สงขลานครินทร์  
 ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. 2556. **ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด.** (ออนไลน์). แหล่งที่มา :  
<https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>. 21 กุมภาพันธ์ 2563
- สมภพ เรืองตระกูล. (2556). **ตำราจิตเวชศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.  
 สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). **สถิติประชากรศาสตร์ ประชากร และการเคหะ.** (ออนไลน์).  
 แหล่งที่มา : <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>. 14 ตุลาคม 2562
- สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว. (2544). **แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช.** พิมพ์ครั้งที่ 3. พิษณุโลก:  
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.  
 สุทธนันท์ ชุนแจ่ม, โสภิน แสงอ่อน และ ทศนา ทวีคุณ. (2011). การสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะ  
 ซึมเศร้าในประเทศไทย. *Rama Nurs J.* 17(3): 412-428.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน  
 ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1).** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.  
 องค์การบริหารส่วนตำบลสองพี่น้อง. (2562). **รายชื่อผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำปี  
 งบประมาณ พ.ศ. 2562 เทศบาลตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี. จันทบุรี:  
 องค์การบริหารส่วนตำบลสองพี่น้อง.**
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย. (2553). **การบำบัดรักษาทางจิตสังคมสำหรับ  
 โรคซึมเศร้า.** กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- อรวรรณ ศิลปะกิจ. 2551. **แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.** 16(3):  
 177-185.
- อัญชลี ชุ่มบัวทอง, วิจิตร ชะโลปถัมภ์, พิษญา ทองอยู่เย็น, ศรายุทธ โชคชัยวรรรัตน์, กันตภณ ธรรม  
 วัฒนา, บังอร ฉางทรัพย์ และพุลพงศ์ สุขสว่าง. (2558). **คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง  
 กับการนอนหลับ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการสาธารณสุข,**  
 24(5), 833-843.
- อังสนา เบญจมินทร์. (2553). **คุณภาพการนอนหลับ และภาวะซึมเศร้าในเด็กที่มีความปวดเรื้อรัง.**  
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ
- Anders MP, Breckenkamp J, Blettner M, Schlehofer B, Berg-Beckhoff G. Association between  
 socioeconomic factors and sleep quality in an urban population-based sample in  
 Germany. *Eur J Public Health* 2014; 24(6): 968 – 73.
- Beck, A.T. (1967). **Depression: Clinical experimental and theoretical aspects.** New

York: Hoeber Medical Division.

- Beck A.T. (1973). **The Diagnosis and management of depression**. England: University of Pennsylvania Press.
- Best, J.W. (1997). **Research in Education**. 3<sup>rd</sup> ed. Englewood Cliffs N.J.: Prentice-Hall.
- Brook, R. H., Ware Jr, J.E., Davies-Avery, A., Stewart, A. L., Donald, C.A., Rogers W.H., et al. (1979). Overview of adult health status measures fielded in Rand's health insurance study. **Medical Care**, 17(7), 1-131.
- Cohen, L., Soares, C.N., & Joffe, H. (2005). Diagnosis and management of mood disorder during the menopausal transition. **The American Journal of Medicine**, 118(12B), 93S-97S.
- Fordham, M. Sleep and Rest. In Redfen, S.J. (eds). 1991. **Nursing Elderly People**. 2<sup>nd</sup> ed. Edinburg: Churchill Living stone.
- Guimaraes, L.C., Carvalho, L. B., Yanaguibashi, G. and Prado, G.F. (2008). Physically active elderly women sleep more and better than sedentary women. **Sleep Medicine**, 9, 488-493.
- Guyton, A.C. (1990). **Textbook of Medical Physiology**. 8<sup>th</sup> Philadelphia: W.B. Saunders.
- Maulik P, Joseph CC, Brian WC, and Daniel S. (2008). **Sleep in the Intensive Care Unit Setting**. *Critical Care Nursing Quarterly*. 31(4): 309-18.
- Morin, C.M. (1993). **Insomnia: Psychological assessment and management**. New York: Guilford Press.
- Orem, D.E. (1991). **Nursing: Concepts of practice**. 4<sup>th</sup> ed. St.Louis: Mosby Year Book.
- Pender, N. J. (1987). **Health promotion in nursing practice**. 2<sup>nd</sup> ed. California: Appleton&Large.
- Speak, D.L.: Cowert, M.E. & Pellet, K. (1989). Health perceptions and lifestyles of the elderly. **Research in Nursing & Health Care**. 12, 93-100.
- Sivertsen, B., Overland, S., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Nordhus, I.H., Maeland, J.G, Mykletun, A. (2009). **Insomnia and long sleep duration are risk factors for later work disability**. Wiley online library. Available: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.2008.00697.x>. 20 October 2019.
- Sok, S.R. (2007). Sleep patterns and insomnia management in Korean-American older adult

immigrants. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 135-143.

Subramanian, S. (2007). Sleep disorders in the elderly. *Journal of Geriatrics*, 62(12), 10-16.

WHO. (2017). **Depression and Other Common Mental Disorders.** (Online).

Available: [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/). 13 October 2019.



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี