

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) รูปแบบการทดลองเป็นการศึกษาสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ และเพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับกับกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 47 คลองขวาง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน หลังจากคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับคู่ (Matched Pair) ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเหมือนกัน คือ มีอายุอยู่ในช่วงเดียวกัน มีระดับการศึกษาในระดับเดียวกัน และมีระดับคุณภาพการนอนหลับ คะแนนไม่เกิน 90 คะแนน ที่วัดโดยแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของ Verran and Snyder-Halpern (Snyder-Halpern and Verran,1987: 155-163) การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ซึ่งกลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนจากผู้วิจัยโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ด้านเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา และความชัดเจนของสื่อการสอน กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติโดยวิธีการบรรยาย

เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ด้วยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของ Verran and Snyder-Halpern แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ มีเนื้อหาครอบคลุมทั้งทฤษฎีการนอนหลับ การนอนหลับในผู้สูงอายุ ประโยชน์ของการนอนหลับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ การนอนหลับกับสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครั และสังคม การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับ ลักษณะข้อคำถามเป็นปรนัย 3 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ

ผ่านการตรวจความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา ผู้วิจัยเลือกข้อสอบที่มีความยากง่ายช่วง .20 - .80 และค่าอำนาจจำแนกในช่วง .20 - 1.00 จำนวน 20 ข้อ หลังจากนั้นได้หาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ โดยใช้สูตร K-R 20 ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .84 พร้อมทั้งปรับปรุงข้อคำถามก่อนนำไปใช้จริง คำนวณหาค่าความเที่ยงเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ สร้างขึ้นโดยดัดแปลงมาจากแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของVerran and Snyder-Halpern ซึ่งรูปแบบของแบบวัดเป็นมาตรประเมินการนอนหลับโดยการเปรียบเทียบด้วยสายตา (Visual analogue scale) จำนวน 15 ข้อ ผ่านการตรวจความตรงตามเนื้อหา และโครงสร้าง คำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .81 วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และหาคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ (relative gain score) นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test statistic) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุภายหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุภายหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุภายหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุภายหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

ด้านความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุ ภายหลังจากได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ สูงกว่าก่อนการได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับนั้นจะเน้นรูปแบบการเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนและแบ่งปันประสบการณ์ ได้สะท้อนความคิด และอภิปราย ได้สรุปความคิดรวบยอดตลอดจนประยุกต์แนวคิดที่เกิดขึ้นใหม่ เพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติของตนเอง จัดเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสอนผู้ใหญ่ของ Knowles (1987) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นจากการมีส่วนร่วมและการฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งในโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับนี้ได้กำหนดขึ้นเป็นขั้นตอนต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งแต่ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ จนกระทั่งถึงขั้นปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้อย่างดีที่สุด ตระหนักถึงผลดีของการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการนอนหลับ มีการกระตุ้นโดยการใช้กระบวนการกลุ่ม มีการอภิปรายภายในกลุ่ม การถามตอบ การแบ่งปันความรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้บรรลุงานสูงสุด โดยการออกแบบงาน คือ การบรรยายประกอบภาพชุด และการอภิปรายในกลุ่มเล็ก พร้อมสรุปร่วมกับกลุ่มใหญ่ เป็นต้น ซึ่งลักษณะเด่นของภาพชุด คือ ง่าย สะดวก และผู้เรียนจะมีความสนใจยิ่งขึ้น ถ้ามีภาพประกอบคำบรรยาย (จันทร์ทิพย์ สายสมร 2532: 551-552) การใช้ภาพชุดเป็นสื่อของการเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม จะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ และเข้าใจง่าย

สอดคล้องกับการศึกษาของวัชรีย์ คุณานันต์วัฒนชัยเดช (2532: ก-ข) ทำการศึกษาประสิทธิผลของสื่อการสอนเกี่ยวกับการใช้ยาของประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ โดยการให้ความรู้ผ่านสื่อการสอน 2 ชนิด คือ สื่อบุคคล และสื่อประสม คือ การให้ความรู้เรื่องการใช้ยาผ่านหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านร่วมกับการติดภาพโฆษณา ภายหลังจากให้ความรู้กลุ่มที่ได้ความรู้จากสื่อประสมมีความรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับความรู้จากสื่อบุคคล

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เนื่องจากประชาชนได้รับความรู้ผ่านทางระบบประสาททางหูและทางตาพร้อมกัน แผนภาพเป็นการดึงดูดความสนใจในระยะเริ่มต้นด้วย ก็น่าจะช่วยให้ประชาชนมีความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องได้ รวมทั้งกระบวนการเรียนรู้เกิดจากการอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการด้วย คือ สิ่งเร้า ผู้เรียน และปฏิกิริยาตอบสนอง (อรพันธ์ หาญยุทธ 2532: 117) ซึ่งหากขาดองค์ประกอบหนึ่งองค์ประกอบใดแล้วการเรียนรู้จะไม่เกิดขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 อธิบายได้ว่าการให้ความรู้โดยใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับทำให้มีประสิทธิภาพทางการเรียนรู้สูงกว่าการได้รับการสอนตามปกติ เนื่องจากในกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับนั้น ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริงซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ สอดคล้องกับการให้สุขศึกษาแก่ผู้ป่วยด้วยสื่อการสอนนั้นสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้จริง ทั้งนี้เกิดจากเหตุผล 2 ประการ คือ ประการแรกเกี่ยวกับ "ข้อมูล" หรือ "สาร" คือความรู้ที่ให้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนกำลังมีประสบการณ์ตรง นั่นคือกำลังประสบกับตนเองอยู่ และต้องการได้รับความรู้ที่ถูกต้องเพื่อนำไปปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมี สุขภาพดีต่อไป ซึ่งความมีสุขภาพดีเป็นความปรารถนาของบุคคลทุกคน (พรพิมล อุปถัมภ์, 2530: 64) และเมื่อสารนั้นตรงกับความต้องการของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและตั้งใจที่จะเรียนรู้ อีกประการหนึ่งคือ "สื่อ" ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่มีความสำคัญต่อการเรียนมาก สิ่งเร้าที่ผ่านอวัยวะสัมผัสหลายทางย่อมมีผลต่อการเรียนรู้มากกว่าสิ่งเร้าที่ผ่านอวัยวะสัมผัสทางเดียว (Clayton, 1963 :43) นอกจากนี้การสอนตามปกติจะเป็นการสอนสิ่งที่ผู้เรียนควรทราบและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งผู้สูงอายุอาจมีความต้องการที่จะทราบไม่ตรงกับเนื้อหาที่สอน รวมทั้งเวลาที่เร่งรีบและพยาบาลไม่อาจใช้เวลาในการตอบข้อซักถามแต่ละข้อ ดังนั้นผู้สูงอายุไม่ได้รับคำตอบที่ต้องการ เกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากซักถาม รวมทั้งธรรมชาติของผู้สูงอายุนั้นต้องใช้เวลาในการเรียนรู้มากขึ้นกว่าวัยหนุ่มสาว ทำให้ผู้สูงอายุไม่สนใจที่จะปฏิบัติ เพราะไม่สามารถได้คำตอบตามที่ต้องการ หรือไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัตินั้นๆ

ดังนั้นสรุปได้ว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ มีความรู้เพิ่มสูงขึ้นกว่าการได้รับการสอนตามปกติ

2. คุณภาพการนอนหลับ

คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ภายหลังจากได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ สูงกว่าก่อนการได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับ ภายหลังจากได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงกว่าก่อนการได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ เป็นไปตามทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมของ Zimbardo, Ebbesen and Maslash (1997: 63 อ้างถึงใน เพ็ญพิชชา สรโยธิน รัตนภวนนท์, 2541: 48) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเจตคติขึ้นอยู่กับความรู้ คือ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจดี เจตคติก็จะเปลี่ยนแปลงแล้วก็จะมี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ฉะนั้นในการที่จะให้มีการยอมรับปฏิบัติสิ่งใดต้องพยายามเปลี่ยนแปลงเจตคติเสียก่อน โดยการให้ความรู้ที่เป็นกระบวนการและวิธีการที่เป็นระบบ เพื่อส่งเสริมความรู้ให้เพิ่มขึ้นด้วยวิธีที่เหมาะสม ก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ถูกต้องและคงทน ซึ่งผู้สูงอายุยังได้รับความรู้ ปัญหา ประสบการณ์จริง และวิถีแก้ไขของแต่ละบุคคลในกลุ่ม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเลือก และปรับเปลี่ยนการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับจากสมาชิกในกลุ่มที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถปฏิบัติได้จริง รวมทั้งผู้วิจัยตรวจสอบดูสมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับ และวิธีการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคลทุกสัปดาห์ ซึ่งเป็นการช่วยค้นหาสาเหตุโดยที่บางครั้งผู้สูงอายุไม่เคยสำรวจ หรือไม่ทราบวิธีที่จะขจัดสาเหตุนั้น ๆ ดังนั้นผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยขจัดความเชื่อผิด ๆ และแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ นอกจากนี้บรรยากาศในกลุ่มที่เป็นกันเองไม่เป็นทางการยอมทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเครียด หรือเกิดเบื่อหน่าย โดยเวลาสมาชิกท่านใดแสดงความคิดเห็น หรือซักถาม ในกลุ่มจะปรบมือเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัย ของอาภาพร เผ่าวัฒนา (2537:บทคัดย่อ) เรื่องประสิทธิผลของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลศูนย์เชียงราย ประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย พบว่าการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มการช่วยเหลือตนเอง โดยเน้นให้ผู้ป่วยได้ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น และมีผู้ป่วยที่มีประสบการณ์มาก่อนเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม จะนำไปสู่ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยกระบวนการกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และยกตัวอย่างภายในกลุ่ม นอกจากนี้คู่มือการปฏิบัติที่ส่งเสริม

การนอนหลับที่ผู้วิจัยแจกให้ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และยังเป็น การช่วยกระตุ้นทบทวนการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมการนอนหลับเมื่อผู้สูงอายุอยู่ที่บ้าน ซึ่งถ้าผู้เรียนนำเอกสารนั้นกลับไปอ่านที่บ้าน จะทำให้ทบทวนข้อมูลเดิมได้บ่อยครั้งตามต้องการ (ละเอียด อุดมรัตน์, 2532: 595) ซึ่งเป็นข้อดีของวิธีการแจกเอกสารให้ผู้เรียนกลับไปอ่านที่บ้าน ช่วยกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาให้ดีขึ้น

คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมภายในกลุ่ม รวมทั้งได้ฝึกปฏิบัติวิธีที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับร่วมกับสมาชิกในกลุ่มโดยผู้วิจัย สาธิตวิธีการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม ซึ่งในการสาธิตนั้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นวิธีการปฏิบัติจริงและสามารถปฏิบัติตามได้ โดยมีผู้สูงอายุบางท่านให้คำแนะนำวิธีที่ช่วยให้การออกกำลังกายได้ประสิทธิผลมากขึ้น และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุหากปฏิบัติตามไม่ถูกวิธีแก่สมาชิกภายในกลุ่มร่วมด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจและจดจำได้นาน นอกจากนี้การทำกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยมีเวลาหลังการทำกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านรู้สึกสบายใจและมีความกล้าที่จะซักถามข้อข้องใจเป็นการส่วนตัวกับผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยสามารถช่วยแก้ไขข้อข้องใจ พร้อมทั้งให้คำแนะนำการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับแก่ผู้สูงอายุก่อนกลับไปที่บ้าน รวมทั้งผู้วิจัยจะเน้นถึงความสำคัญของคู่มือส่งเสริมการนอนหลับ และสมุดบันทึกแบบแผนการนอนหลับและวิธีการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับของแต่ละบุคคลที่แจกไป ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุเห็นหรือ อ่านคู่มือส่งเสริมการนอนหลับจะเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้และทำให้ผู้สูงอายุอยากปฏิบัติตนที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับต่อไปเมื่อได้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างแท้จริง

ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอาจได้รับคำแนะนำจากพยาบาลไม่เพียงพอต่อความต้องการ และมีเวลาได้ซักถามข้อสงสัยน้อย ผู้สูงอายุบางท่านกังวล และไม่กล้าที่จะซักถาม กลัวเป็นการรบกวนเวลาทำงานของพยาบาล หรือผู้สูงอายุบางท่านก็ลืมคำถามที่จะถาม เพราะไม่ได้บันทึกลงในสมุดบันทึกเหมือนผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้นำความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และวิธีการปฏิบัติตนที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับนั้นไปปฏิบัติจริงจนเกิดทักษะ เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ และปฏิบัติ

เป็นประจำจนเห็นประโยชน์ด้วยตนเอง ก่อให้เกิดกำลังใจ และมีความสุขมากขึ้น ไม่รู้สึกว่าตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่เป็นภาระแก่บุคคลในครอบครัว ส่งผลคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น การพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม จะเป็นการพัฒนา พฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยทางอ้อม ทั้งสามอย่างนั้นจะพึ่งพาอาศัยกัน

สรุปได้ว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับ การนอนหลับ และส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตนที่ช่วยส่งเสริม การนอนหลับ ทำให้คุณภาพการนอนหลับสูงขึ้น และพฤติกรรมที่เกิดการเรียนรู้แล้วนั้นคงทนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ด้านการศึกษาพยาบาล

1.1 ควรจัดให้มีการการเรียนการสอนโดยประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม ที่เน้น การมีปฏิสัมพันธ์ เพื่อนำไปใช้กับผู้รับบริการ

1.2 การให้คำแนะนำผู้สูงอายุ ควรให้ความรู้และคำแนะนำด้วยถ้อยคำที่ชัดเจน เข้าใจง่าย มีอุปกรณ์การสอนที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากสื่อของวัยอื่นๆ และเน้นการฝึก ปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

2. ด้านการบริการพยาบาล

2.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ ควรจัดทำแผนการสอนเกี่ยวกับ ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ มีแผนภาพหรือสมุดภาพพลิก และคู่มือหรือเอกสารแผ่นพับที่มี ลักษณะเฉพาะสำหรับวัยผู้สูงอายุ เช่น ขนาดอักษรใหญ่กว่าปกติ หรือภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ โดยให้ญาติหรือผู้ดูแล ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทดลอง เพื่อนำผลการวิจัยมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิด ประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และวิชาชีพอีกต่อไป

2. ควรมีการศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับโดยการแบ่งผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มย่อยๆ อย่างน้อยกลุ่มละ 4-5 คน และมีผู้ช่วยผู้วิจัยในการดำเนินการทดลอง เพื่อนำผล การวิจัยมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ และวิชาชีพอีกต่อไป