

## รายการอ้างอิง

- กัลยา วานิชย์บัญชา. 2542. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกศินี เห็นพิทักษ์. 2528. **หลักการพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ภาคพิมพ์.
- เกษม ตันติผลาชีวะ. 2534. การนอนหลับและวงจรการนอนหลับ. **ใกล้หมอ** 15(5): 81-82.
- กุสุมาลย์ รามศิริ. 2543. **คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวนและการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตติมา ศิริวีระชัย, ภิภูม มุคสิกพัทธ์ และ ประณิธิ หงสประภาส . 2542. การนอนหลับ. **ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**.
- ชัยรัตน์ นีรัตน์รัตน์. บรรณาธิการ. 2543. **ตำราการนอนกรนและกลุ่มอาการหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น**. กรุงเทพมหานคร: พีบีพีแอนด์เค.ซี.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2538. **สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ศุภนิชการพิมพ์.
- ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์. 2538. การนอนหลับ : แนวคิดทางทฤษฎีสู่การปฏิบัติพยาบาล. **วารสารพยาบาลศาสตร์** 13 (1): 10-18.
- ดาร์สนี โพธารส. 2538. **คุณภาพการนอนหลับและสิ่งรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยหลังผ่าตัด**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดาร์สนี โพธารส. 2539. ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา** 4 (1): 13-18.
- ธวัชชัย งามสันติวงศ์. 2543. **หลักการและวิธีใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: 21 เซ็นจูรี่จำกัด.
- นำพิชญ์ ธรรมหิเวศน์. 2539. **ผลของเทคนิคการผ่อนคลายต่อความพึงพอใจในการนอนหลับในผู้ป่วยกระดูกขาหักที่อยู่ในเครื่องดิงกระดูก**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุศาสตร์และศัลยกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย.
- นันทา เล็กสวัสดิ์. 2540. **การพยาบาลผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. เชียงใหม่: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทา เล็กสวัสดิ์ และคณะ. 2540. **รายงานการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในการนอนหลับ**

**และปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับหลังทำผ่าตัด.** เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- นิโรบล กนกสุนทรวัฒน์. 2535. **การรับรู้ความเจ็บปวดและวิธีบรรเทาความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง.** วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เบญจมาศ อินทรโกคา. 2542. การนอนหลับ. ในจิตติมา ศิริวิระชัย และคณะ (บรรณาธิการ). **การนอนหลับ.** ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญชู อนุศาสนนันท์. 2536. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการที่รบกวนการนอนหลับกับความพึงพอใจในการนอนหลับของผู้ป่วยที่อยู่ในหออภิบาลศัลยกรรม.** วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. 2543. **สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ปรีชา สุนทรานันท์. 2534. Management of Acute Severe Pain. ใน สุรศักดิ์ นิลกานวงศ์ (บรรณาธิการ). The Principle of Pain : Diagnosis And Management. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาคพิมพ์.
- ปานทิพย์ ประเสริฐผล. 2544. **คุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุที่เข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัด.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย และ วัลยา คุโรปรกรณ์พงษ์. 2536. **เทคนิคการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาล.** สงขลา: อัสลาบายด์เพรส.
- พรรณวดี พุทธิวัฒน์, ดารัสณี ไพธารส และ สมพร ชินโนรส. 2538. **คุณภาพการนอนหลับและสิ่งทีรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยหลังผ่าตัด โรงพยาบาลรามธิบดี. รามาธิบดีสาร** 2 (2): 5-19.
- พัสมณต์ คุ่มทวิพร, กันยา ออประสิทธิ์ และพัชรี ต้นศิริ. 2538. การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ. **วารสารพยาบาลศาสตร์** 13(1): 31-41.
- ยุวดี ภาขา, เยาวลักษณ์ เลาหะจินดา, รุจิเรศ ธนบุรีรักษ์, มาลี เลิศมาลีวงศ์, วิไล ลีสุวรรณ และ พรรณวดี พุทธิวัฒน์. 2533. **ภาวะสุขภาพของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลรามธิบดี. รามาธิบดีเวชสาร** 13 (3): 170-176.
- ยุวดี วงษ์กระจ่าง. 2534. **ระบบประสาท.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ราตรี สุทธทรง. 2539. **ประสาทวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งทิพย์ จามรมาน. 2532. **ผลของการผ่อนคลายต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรัญ ดันชัยสวัสดิ์. 2536. **สรีรวิทยาของการนอนหลับ**. ใน การนอนหลับและความผิดปกติของการนอนหลับ. สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรรณนา ชัยบุตร. 2530. **ทำอย่างไรถ้านอนไม่หลับ**. วิทยาสารพยาบาลวิทยาลัยสหประชาชาติ ไทย 12 (3): 268-274.
- ศิวาภรณ์ โกศล. 2538. **คุณภาพการนอนหลับของบุคลากรทางสุขภาพในมหาวิทยาลัยมหิดล**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. 2537. **การพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรัง : มโนคติสำคัญสำหรับการดูแล**. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- สันต์ หัตถ์รัตน์. 2534. **การตรวจรักษาอาการหลับไม่ปกติ**. หมอชาวบ้าน 13(148): 26-28.
- สมพร ชีโนรส. 2534. **การพยาบาลทางศัลยศาสตร์ เล่ม 3**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสารจำกัด.
- สมภพ เรืองตระกูล. 2533. **ความผิดปกติของการนอนหลับ**. ใน **คู่มือจิตเวชศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- อามา ใจงาม. 2524. **ระยะที่ผู้ป่วยได้พักผ่อนนอนหลับโดยไม่ถูกรบกวนภายหลังผ่าตัดเปิดเข้าหัวใจ**. วารสารพยาบาล 30 (1) : 30-35.
- อารีย์ กุลจุ. 2535. **การตรวจสอบความตรงของการวินิจฉัยการพยาบาลในคลินิก : การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการนอนหลับ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

### ภาษาอังกฤษ

- Adam, K. 1980. A time for Rest and a time for play. *Nursing Mirror*. 6 (3): 17-22.
- Adam, K. and Oswald, I. 1984. Sleep helps healing. *British Medical Journal* 289 (11): 1400-1401.
- Aurell, J and Elmovist, D. 1985. Sleep in the Surgical intensive care unit : continuous

- Polygraphic Recording of sleep in nine patients receiving postoperative Care. **British Medical Journal** 6 (4): 1029-1032.
- Baekeiand ,F. and Hoy, P. 1971. Reported VS Recorded Sleep Characteristics. **Arch Gen Psychiat** 20 (6 ): 548-551.
- Bahr, R. 1983. Sleep – Wake Patterns in the Aged. **Journal of Gerontological Nursing** 9 (10): 534-549.
- Baker, C. F. 1992. Discomfort to environmental noise : Heart Rate Response of SICU Patients. **Critical Care Nursing Quarterly** 15 (2): 75-90.
- Baker, C. F., Garvin, B. J., Kennedy, C. W. and Polivka, B.J. 1993. The Effect of Environmental Sound and Communication on CCU Patients ' Heart Rate and Blood Pressure. **Research in Nursing & Health** 16: 415-421.
- Blare P. G. and Myers, J. L. 1994. **Principle and Practice of Adult Health**. 2<sup>nd</sup>ed. St.Louis: Mosby- Year Book, Inc.
- Bliwise, O. L. Normal Aging\*in M.H. Kryger; T. Roth and W.C. Dement (eds.). 1989. **Principles and Practice of Sleep Medicine**. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Brassington, G. S. and Hick, R. A. 1993. Insomnia and Physical Symptoms in Male and female college students. **Sleep Research** 22 (1993): 23.
- Brassington, G. S. and Hick, R .A. 1993. Insomnia and eating Problem in college women. **Sleep Research** 22 (1993): 77.
- Brugne, J. F. 1994. Sleep, Wakefulness and the nurse. **British Journal of Nursing** 3(2): 60-71.
- Burton, E. 1992. Something to help you sleep?. **Nursing times** 88( 2): 52-54.
- Buyse, D. J., Monk, T. H., Jarrett, D. B.et al. 1991. Old and young Men have different circadian patterns of "Micrasleeps" during A constant Routine. **Sleep Research** 20: 445.
- Campbell, S. S. and Dawson, D. 1991. Bright Light treatment of sleep Disturbance in older Subjects. **Sleep Research** 20: 448.
- Carter, D. 1985. In Need of Good Night's Sleep. **Nursing Time** 13 (11): 24-26.
- Clark, H. M. 1992. Sleep in M.M. Brrte and M' B' Walsh, ed. **Gerontology nursing care of the Frail elderly**. St.Lous : C.V.Mosby.

- Closs, L. 1988. Patients' Sleep- Wake Rhythms in Hospital Part 1. **Nursing Time** 84(1): 48-50.
- Closs, S. J. 1990. An exploratory analysis of Nurses' Provision of Post operation analysis Drug. **Journal of Advanced Nursing** 15: 42-49.
- Closs, S. J. 1992. Patients' Night- Time pain , analysis provision and sleep after surgery. **Internal of Journal of Nursing Study** 29(4): 381-392.
- Closs, S. J. 1988. Assessment of sleep in hospital patients: Review of methods. **Journal of Advanced Nursing** 13: 501-510.
- Copp, G. 1984. Nursing intervention on post operation. **Nursing Mirror** 159(10): 7-14.
- Czelisler, C. A., Johnson, M. P., Duffy, J. F., et al. 1990. Exposure to Bright Light and Darkness to Treat Physiology Maladaptation to Night Work. **The New England Journal of Medicine** 322 (18): 1253-1259.
- Dapiel, Wayne, W. 1991. **Biostatistic : A Foundation for Analysis in the Health Science**. 5<sup>th</sup>ed. Canada: John Wiley & Son.
- Doraciak, Y. 1990. Sleep Aspects of sleep. **Nursing Time** 86 (51): 38-40.
- Edelson, M. I, Timey, S. P., Gaddy, J. R., et al. 1990. Effect of Light Intensity on oral, rectal And Tympanis Temperature and full body Activity. **Sleep Research** 20: 454.
- Elmore, S. K., Betrus, P. A. and Burr, R. Light, 1994. Social Zeitgeber, and the Sleep – Wake Cycle in the Entertainment of Human Circadian Rhythms. **Research in Nursing & Health** 17: 471-478.
- Ersser, S. 1999, January. Measuring the sleep Pattern of older people. **Nursing Time**, 46-49.
- Espine, C. A. 1993. Practice Management of Insomnia : Behavioral and cognitive Techniques. **British Medical Journal**. 306 (2): 509-511.
- Espine, C. 1994. Sleep disorders in adult. **The Practitioner** 238 (2): 137-140.
- Falk, S.A. and Wood, N. F. 1973. Hospital Noise- Levies and Potential Health Hazards. **The New England Journal of Medicine** 289(15): 774-781.
- Fernseber, B. 1983. Sleep deprivation in patients. **ARON Journal** 37(1983): 35-42.
- Floyd, J. A. 1984. Interaction between personal sleep-wake rhythms and psychiatric

- Hospital Rest-activity schedule. **Nursing Research** 33 (5): 402-410.
- Floyd, J. A., Medler, S. M., Anger, J. W. and Janisse, J. J. 2000. Age-Related changes in Initiation and Maintenance of Sleep : A Meta- analysis. **Research in Nursing & Health** 13: 106-117.
- Fontaine, D. K. 1989. Measurement of nocturnal sleep patterns in trauma patient. **Heart & Lung** 18 (6): 402-410.
- Golden, R. N. and James, S. P. 1988. Insomnia clinical assessment and Management of The Patient who can't sleep. **Postgraduate Medicine** 83 (3): 251-258.
- Griffin, J. P. 1992. The Impact of noise on critically ill people. **Holistic Nursing Practice** 6 (4): 53-56.
- Gustafsson, U. E., Aren, C., Harmrin, E. and Hetta, J. 1994. Nursing notes on sleep patterns in Patients undergoing coronary artery bypass surgery: A Retrospective evaluation of Patient Records. **Journal of Advanced** 20: 331-336.
- Guyton, A. C. 1991. **Textbook of Medical Physiology**. 8<sup>th</sup>ed. Philadelphia : W.B.Saunders.
- Hamrick, M. H., Anspaugh, D. J. and Ezell, G. 1986. **Health**. Columbus : A Bell & Howell.
- Hayter, J. 1980, March. The Rhythm of sleep. **American Journal of Nursing**, 457-460.
- Hilton, B. Quantity and quality of patients 'sleep and sleep disturbing factor in Respiratory care unit. **Journal of Advance Nursing** 1(6): 453-468.
- Hilton, B. A. 1985. Noise in Acute Patient care Areas. **Research in Nursing & Health** 8: 283-291.
- Hodgson, L. A. 1991. Why do we need sleep? Relating Theory to nursing practice. **Journal of Advanced Nursing** 6: 1503-1510.
- Jitpaya, C. 2000. Conceptual and measurement of sleep. **Journal of Nursing Science Chulalongkorn** 12(2): 1-9.
- Johns, M. W. 1971. Methods for Assessing Human Sleep. **Arch Intern Med** 127(3): 484-492.
- Karenes, S. 1989. Sleep Insomnia in the elderly. **Nursing Times** 85: 32-33.
- Kavey, N. B. & Altshuler, K. Z. 1979. Sleep in Herniorrhaphy patients. **The American**

- Journal of Surgery** 138: 682-687.
- Kearnes, S. 1989. Insomnia in the elderly. **Nursing Times** 85: 32-33.
- Keifer, J. C. Baghdoyan, H. A. and Lydic, R. 1991. Morphine Microinjected into the Medical Pontine Reticular (MPRF) Decreases REM sleep and increases Respiratory Apneas. **Sleep Research** 20: 21.
- Kelly, T, Gomez, S., Engelland, S. and Naitoh, P. 1991. Repeated Administration of coffee During sleep Deprivation Dose not Affect cognitive Performance. **Sleep Research** 22: 336.
- Kryger, M. H., Roth, T. and Dement, W. C. 1989. **Principles and Practice of Sleep Medicine**. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Lee, K, A. 1997. An Overview of sleep and common sleep problems. **ANA journal** 24 (6): 614-624.
- Leigh, H. & M. F. 1985. **The Patient Biological, Psychological and Social Dimensions of Medical Practices**. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Lexcen, F. J., Hick, R. A., Rider, S. and Sarnikonski, S. 1993. Smoking and self-reported Sleep problems. **Sleep Research** 22: 89.
- Luckmann, J. and Sorensen, K. C. 1987. **Medical Surgery Nursing ; A Psychophysiology Approach**. 3<sup>rd</sup>ed. Philadelphia: W.E. Saunders.
- Mandlelson, W. B. Sbarra, L., Breitenstein, B. et al. 1993. Reported sleep disturbance in a working population. **Sleep Research** 32: 154.
- Matteson, M. A., McConnell, E. S. and Linton, A. D. 1997. **Gerontological Nursing Concepts and Practice**. 2<sup>nd</sup>ed. Philadelphia : W.B. Saunders.
- McCarthy, D. O., Quiment, M. E. and Daun, J. M. 1991. Shades of Florence Nightingale: Potential Impact of noise stress on wound healing. **Holistic Nursing Practice** 15(4): 39-48.
- McCaffery, M. & Pasero, C. 1999. **Pain clinical Manual**. 2<sup>nd</sup>ed. St.Louis: Mosby.
- McFarland, G. K. and McFarland, E. A. 1988. **Nursing Diagnosis's Intervention Planning for Patient Care**. St.Louis: The C.V. Mosby.
- McFadden, E. H. and Giblin, E. C. 1971. Sleep Deprivation in Patients Having Open-Heart Surgery. **Nursing Research** 20 (3): 249-254.

- McLaughlin, A., McLaughlin, B., Elliott, J. and Compalani, G. 1996. Noise Levels in Cardiac Surgery intensive care unit : a Preliminary study conducted in secret. **Intensive and Critical Care Nursing** 12: 226-230.
- Miller, C. A. 1999. **Nursing care of elderly adult : Theory and Practice**. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: Lippincott.
- Miline, B. Sleep- Wake 1982, April. Disorder and what we can do about them. **The Canadian Nurse**, 24-27.
- Mitchell, P. H., Gallucci, B. and Fought, S. G. 1991. Perspective and Human Response to Health and Illness. **Nursing Outlook** 30(4): 154-157.
- Morse, J. M., Bettorff, J. J. and Hutchison, S. 1955. The Paradox of Comfort. **Nursing Research** 44 (2): 14-49.
- Murphy, F, Bantley, S., Eills, B. W. and Dudley, H. 1977. Sleep deprivation in Patients Undergoing operation : A Factor in the stress of the Surgery. **British Medical Journal** 2 (4): 1521-1522.
- Newers, M. E., Lowe, N. K. 1990. A critical Review of Visual Analogue Scale in the Measurement of clinical phenomena. **Research in Nursing & Health** 13: 227-236.
- Norman, S., Livesey, D., Know, M., Rochrs, T. 1991. A. and Roth, T. Conditioned Drug Effects and Daytime Sleepiness/Alertness. **Sleep Research** 20: 73.
- Pacini, C. M. and Fitypatrick, J. J. 1982. Sleep Patterns of hospitalized and Nonhospitalized aged individuals. **Journal of Gerontological Nursing** 8: 327-332.
- Pactrick, M. L., Wood, S. L., Gaven, R. F., Rokovsky, J. S. and Bruno, P. M. 1986. **Medical Surgical Nursing : Pathophysiological Concepts**. Philadelphia : J.B. Lippincott.
- Parker, K. P. 1995. Promoting sleep and rest in Critically ill Patients. **Critical Care Nursing Clinics of North America** 7 (2): 337-349.
- Penetar, D. M., Thorne, D. R., McCann, U. D. et al. 1991. Caffeine Reversal of sleep Deprivation Effects. **Sleep Research** 20: 74.
- Polit, D. F., & Hungler, J. B. 1995. **Nursing research : Principles and methods**. 5<sup>th</sup> ed.



Philadelphia: J.B. Lippincott.

- Pope, D. S. 1995. Music, Noise and the Human Voice in the Nursing- Patient Environment. **Journal of Nursing Scholarship**. 27(4): 291-296.
- Prescott, P. M. 1987. Multiple Regression Analysis with Small Samples : Cautions and Suggestions. **Nursing Research** 36 (2): 130-133.
- Redeker, N. S., Mason, D. L., Wykisz, E., Glica, B. and Miner, C. 1994. First Postoperative Week Activity Patterns and Recovery in Women after Coronary Artery Bypass Surgery. **Nursing Research** 43(3): 168-173.
- Redeker, N. S., Tamburri, L. and Howland, C. L. 1998. Prehospital Correlates of Sleep in Patient Hospitalized with Cardiac Disease. **Research in Nursing & Health** 21: 27-37.
- Redeker, N. S., Mason, D. J. Wykpisz, E. and Glica, B. 1996. Sleep Patterns in Women After Coronary Artery bypass Surgery. **Applied Nursing Research** 9 (3): 115-122.
- Redeker, N. S. 2000. Sleep in Acute Care Setting : An Integrative Review. **Journal of Nursing Scholarship** 32(1): 31-38.
- Richards, K. C. and Bairnsfather, L. 1988. A description of night sleep Patterns in the Critical. **Heart & Lung** 17: 35-42.
- Robison, L. Impaired Sleep . In F. H. Carriri, A. M. Lindsey, & C. M. West (Eds.). 1986. **Pathophysiological phenomena in nursing human responses to illness**. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Ross, M. M., Hard, K. and McPherson, M. 1986, October. When sleep won't come Helping our Elderly Clients. **The Canadian Nurse**, 14-18.
- Richardson, S. J. 1977. A Comparison of Tools for the Assessment of sleep Pattern Disturbance in Critically ill Adult. **Dimension of Critical Care Nursing** 16 (5): 226-242.
- Schnelle, J. E., Alessi, C. A., Al –Samarrai, N. R. et al. 1999. The Nursing Home At Night : Effects of an Intervention on Noise, Light, and Sleep. **Journal American Geriatrics Society** 47(4): 430-438.
- Schwab, R. J. 1994. Disturbances of Sleep in the Intensive Care unit. **Critical Care**

- Clinics** 10(4): 681-694.
- Shapiro, C. M. and Flanigan, M. J. 1993. Function of sleep. **British Medical Journal**. 306: 383-385.
- Shapiro, C. M. and Calverley, R. M. 1993. Medical Problems during sleep. **British Medical Journal** 306: 1403-1405.
- Shapiro, C. M., Devins, G. M. and Hussian, M. R. 1993. Sleep Problems in Patients with Medical illness. **British Medical Journal** 306: 1532-1535.
- Simpson, T., Rayshan, E. and Cameron, C. 1996. Relationship Among Sleep Dimensions and Factors that Impair Sleep After Cardiac Surgery. **Research in Nursing and Health** 19: 213-223.
- Southwell, M. T. and Wistow, G. 1995. Sleep in Hospitals at night : are patient's needs Being met ?. **Journal of Advanced Nursing** 21: 1101-1109.
- Spenceley, S. M. 1993. Sleep Inquiry : A Look with Fresh Eyes. **Journal of Nursing Scholarship** 25(3): 294-256.
- Snyder-Halpern, R. 1985, March. The effect of Critical care unit noise on Patient sleep cycles. **Critical Care Quarterly**, 41-51.
- Snyder-Halpern, R. and Verran, J. A. 1987. Instrumentation to Describe Subjective Sleep Characteristics in Healthy Subjects. **Research in Nursing and Health** 10: 155-163.
- Strading, J. R. 1993. Recreational Drug and Sleep. **British Medical Journal** 306: 573-575.
- Stromborg, M. F. 1992. **Instruments for Clinical Nursing Research**. Boston: Jones and Bartlett.
- Taylor, C., Lillis, C. and Lemone, P. 1993. **Fundamentals of Nursing : The Art and Science of Nursing Care**. 2<sup>nd</sup>ed. Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Terman, M. Light Theory. In M. H. kryger, T., Roth, and W. C. Dement (Eds.). 1989. **Principles and Practice of Sleep Medicin**, 717-722. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Topf, M. 1984. A Framework for Research on Aversive Physical Aspects of the Environment. **Research in Nursing and Health** 7: 35-42.
- Topf, M. 1990. Increasing the Validity of Research Results with a Blend of Laboratory

- and clinical strategies. **Journal of Nursing Scholarship** 22: 121-123.
- Topf, M. 1992. Effects of Personal Control over Hospital Noise on sleep. **Research in Nursing and Health** 15: 19-28.
- Topf, M. 1993. Critical care unit noise and Rapid eye movement (REM) sleep. **Heart & Lung** 22 (3): 252-258.
- Topf, M. 1996. Bookman, M., Arand, D. Effects of Critical care unit noise on the Subjective quality of sleep. **Journal of Advanced Nursing** 24: 545-551.
- Trevelyan, J. 1989. New I Lay me down to sleep. **Nursing Times** 81: 34-35.
- Turpin, G. 1986. The Psychophysiology of sleep. **Nursing** 3: 313-320.
- Walker, B. B. 1972. The Post surgery heart patient : Amount of uninterrupted Time for Sleep and Rest during the First, Second, Third Postoperative days in a Teaching hospital . **Nursing Research** 21 (2): 164-169.
- Wallace, P. G. M. and Norris, W. 1975. The Management of Postoperative Pain. **British Journal of Anesthesia** 47: 113-120.
- Waterhouse, J. 1993. Circadian Rhythms. **British Medical Journal** 306: 448-451.
- Webster, R. A. and Thompson, D. R. 1990. Sleep in Hospital. **Journal of Advanced Nursing** 11: 227-236.
- Wewers, M. E. and Lowe, N. K. 1990. A Critical Review of Visual Analogue Scale in the Measurement of Clinical Phenomena. **Research in Nursing and Health** 13: 227-236.
- Williams, D. H. 1971. Sleep and Disease. **American Journal of Nursing** 71(12): 2331-2324.
- Wood, N. F. 1972. Patterns of sleep in Post craniotomy Patients. **Nursing Research** 1(4): 347-352.
- Yarchheski, A., and Knapp- Spooner, C. 1992. Sleep Patterns and Stress in Patients having Coronary. **Heart & Lung** 21 (4): 342-349.
- Yinnon, A. M., Iian, Y., Tadmor, B., Altarescu, G. and Hershko, C. 1992. Quality of sleep in the Medical Department. **British Journal of Clinical Practice** 46: 88-91.
- Yokio, M., Kawada, S. et al. 1993. Ethanol Effects on daytime sleepiness and Reaction TIME. **Sleep Research** 22: 536.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา  
แบบสอบถามแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ

รายนาม		สถานที่ทำงาน
1. รศ.น.พ. นิธิพัฒน์	เจียรกุล	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2. รศ. พัทธมนท์	คุ้มทวีพร	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผศ. ดร. จอนฉะจง	เพ็งจาด	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา  
แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

รายนาม		สถานที่ทำงาน
1. ผศ. ดร. จอนฉะจง	เพ็ญจาด	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
2.อ. ดวงกมล	วัตราดุลย์	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
3.อ. ดร. อารีวรรณ	อ่วมตานี	คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
4. นาง เพ็ญจันทร์	แสนประสาน	ฝ่ายวิชาการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
5.น.ส.ประภาพรรณ	ทองรัตน์	แผนกศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
6. น.ส.ศลิพร	สัตยวิวัฒน์	แผนกไอ ซี ยู ศัลยกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ภาคผนวก ข

จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ  
และขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ทม 0342/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬาฯ 64

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

20 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เนื่องด้วย นางสาว พรสวรรค์ โจรนิกิตติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรม ในระยะก่อนผ่าตัด หลังผ่าตัดและก่อนจำหน่าย" โดยมี อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการพิจารณาโครงร่างวิทยานิพนธ์และมีการปกป้องสิทธิผู้ป่วยทางจริยธรรมของการวิจัยตามมติของคณะกรรมการเรียบร้อยแล้วในการนี้จึงใคร่ขอความร่วมมือ ให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ กับผู้ป่วยแผนกศัลยกรรมของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือให้ นางสาว พรสวรรค์ โจรนิกิตติ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี)

รอง คณบดีฝ่ายจัดการศึกษาและกิจกรรมนิสิต

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานจัดการศึกษา โทร.(02) 2189825 โทรสาร (02)2189806

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา โทร (02) 2189817

ชื่อนิสิตนางสาว พรสวรรค์ โจรนิกิตติ โทร. (01) 6143275

ที่ ทม 0342/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬาฯ 64  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

20 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย

เนื่องด้วย นางสาว พรสวรรค์ โจนกิตติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรม ในระยะก่อนผ่าตัด หลังผ่าตัดและก่อนจำหน่าย” โดยมี อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ใน การนี้จึงขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดวงกมล วัตราดุลย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่นิสิตสร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรข้างต้น เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการ วิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่านและ ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี)

รอง คณบดีฝ่ายจัดการศึกษาและกิจกรรมนิสิต  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน อาจารย์ ดวงกมล วัตราดุลย์

งานจัดการศึกษา โทร.(02) 2189825 โทรสาร (02)2189806

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา โทร (02) 2189817

ที่อนิสิตนางสาว พรสวรรค์ โจนกิตติ โทร. (01) 6143275

ที่ ทม 0342/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 จุฬาฯ 64

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

20 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เนื่องด้วย นางสาว พรรรค์ โรจนกิตติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรม ในระยะก่อนผ่าตัด หลังผ่าตัดและก่อนจำหน่าย" โดยมี อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการพิจารณาโครงร่างวิทยานิพนธ์และมีการปกป้องสิทธิผู้ป่วยทางจริยธรรมของการวิจัยตามมติของคณะกรรมการเรียบร้อยแล้วในการนี้จึงใคร่ขอความร่วมมือ ให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ กับผู้ป่วยแผนกศัลยกรรมของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือให้ นางสาว พรรรค์ โรจนกิตติ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธ์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานจัดการศึกษา โทร.(02) 2189825 โทรสาร (02)2189806

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา โทร (02) 2189817

ชื่อนิสิตนางสาว พรรรค์ โรจนกิตติ โทร. (01) 6143275

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือในการวิจัย

เลขที่ \_\_\_\_\_  
วันที่ \_\_\_\_\_

### แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอน  
หลับของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัด

#### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ผู้วิจัยจะเป็นผู้บันทึกข้อมูลทั่วไปที่รวบรวมจากเวชระเบียนและสัมภาษณ์ผู้ป่วยเพิ่มเติม

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวท่าน

##### 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ป่วยรายที่ \_\_\_\_\_

วันที่รับไว้ในโรงพยาบาล \_\_\_\_\_

วันที่เก็บข้อมูล \_\_\_\_\_

1. เพศ ชาย  หญิง

2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี (นับจำนวนเต็ม)

3. สถานภาพสมรส

( ) โสด

( ) คู่

( ) ม้าย

( ) หย่าร้าง

##### 1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับก่อนเข้าโรงพยาบาล

1. กิจกรรมที่ท่านทำก่อนนอนมีอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ดื่มนม/น้ำ

( ) สวดมนต์

( ) รับประทานอาหารว่าง

( ) นั่งสมาธิ

( ) เข้าห้องน้ำ

( ) อ่านหนังสือ

( ) อาบน้ำ

( ) ดูโทรทัศน์

( ) ฟังเพลง

( ) คุยกับ.....

( ) อื่นๆ(โปรดระบุ)

2. เวลาที่เข้านอนโดยประมาณ.....น. เวลาตื่นนอนโดยประมาณ ..... น.
3. จำนวนครั้งของการตื่นในระหว่างการนอนหลับโดยเฉลี่ย.....

.....

### 1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับก่อนผ่าตัด

1. กิจกรรมที่ท่านทำก่อนนอนมีอะไรบ้าง ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                             |                                      |
|---------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ตื่นนอน/น้ำ        | <input type="checkbox"/> สวดมนต์     |
| <input type="checkbox"/> รับประทานอาหารว่าง | <input type="checkbox"/> นั่งสมาธิ   |
| <input type="checkbox"/> เข้าห้องน้ำ        | <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือ |
| <input type="checkbox"/> อาบน้ำ             | <input type="checkbox"/> ดูโทรทัศน์  |
| <input type="checkbox"/> ฟังเพลง            | <input type="checkbox"/> คุยกับ..... |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ(โปรดระบุ)    |                                      |

2. เวลาที่เข้านอนโดยประมาณ.....น. เวลาตื่นนอนโดยประมาณ ..... น.

3. จำนวนครั้งของการตื่นในระหว่างการนอนหลับโดยเฉลี่ย.....

.....

### 1.4 ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล

1. วันที่ได้รับการผ่าตัด.....

2. การวินิจฉัยโรคหลังผ่าตัด.....

3. ประวัติการได้รับการผ่าตัด.....

4. การผ่าตัดที่ได้รับ.....

5. ระยะเวลาที่ใช้ผ่าตัด ..... ชั่วโมง..... นาที

6. ความยาวของแผลผ่าตัด ..... เซนติเมตร

7. การใส่ท่อระบาย ( ) ไม่มี ( ) มี

ใส่ท่อระบายมานาน ..... วัน

8. การใส่สายสวนปัสสาวะ ( ) ไม่มี ( ) มี

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

### แบบสอบถามชุดที่ 1.1 เกี่ยวกับความรู้สึกไม่สุขสบาย

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคลได้แก่ ความรู้สึกไม่สุขสบายขณะที่ท่านรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลในครั้งนีโปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียง 1 คำตอบ  
เกณฑ์คำตอบมีดังต่อไปนี้

- “ เห็นด้วยมากที่สุด ” หมายถึง ปัจจัยนั้นๆ ทำให้ท่านรู้สึกไม่สุขสบายมากที่สุด  
 “ เห็นด้วยมาก ” หมายถึง ปัจจัยนั้นๆ ทำให้ท่านรู้สึกไม่สุขสบายมาก  
 “ เห็นด้วยปานกลาง ” หมายถึง ปัจจัยนั้นๆ ทำให้ท่านรู้สึกไม่สุขสบายกลาง  
 “ เห็นด้วยน้อย ” หมายถึง ปัจจัยนั้นๆ ทำให้ท่านรู้สึกไม่สุขสบายน้อย  
 “ เห็นด้วยน้อยที่สุด ” หมายถึง ปัจจัยนั้น ๆ ทำให้ท่านรู้สึกไม่สุขสบายน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด	
	5	4	3	2	1	
ปัจจัยส่วนบุคคล						
ท่านมีความไม่สุขสบายในเรื่องต่อไปนี้						
1.การถูกพันธนาการด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ต่างๆ						
2.การนอนในท่าที่ไม่เหมาะสม						
3.ห้องอึด แน่นห้อง หรือสะอาด						
4.การพลิกตัว						
.....						
11.ที่นอนแข็งหรือนุ่มเกินไป						

### ชุดที่ 1.2 แบบประเมินความเจ็บปวดแผลผ่าตัด

คำชี้แจง เป็นมาตรวัดความเจ็บปวดโดยเปรียบเทียบด้วยสายตามความรู้สึกของท่าน โดยให้ท่านบอกระดับความรู้สึกปวดแผลผ่าตัด จากเส้นตรงซึ่งมีความยาว 10 เซนติเมตร โดยมีตัวเลขกำกับไว้เริ่มจากเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 = ไม่รู้สึกปวด และ 10 = รู้สึกปวดมากที่สุด และทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนเส้นตรงซึ่งท่านพิจารณาแล้วว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน





## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นการรับรู้ของผู้ป่วย

### แบบสอบถามชุดที่ 1.3

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาว่าในช่วงคืนที่ผ่านมาท่านรู้สึกว่าจะต่อไปนี้กระตุ้นการรับรู้ของท่านมากน้อยเพียงใด ขณะที่ท่านรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลในครั้งนี้โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ถ้าตอบว่า " เห็นด้วยมากที่สุด" หมายถึง ปัจจัยนั้นๆกระตุ้นการรับรู้ของท่านมากที่สุด

" เห็นด้วยมาก" หมายถึง ปัจจัยนั้นๆกระตุ้นการรับรู้ของท่านมาก

" เห็นด้วยปานกลาง" หมายถึง ปัจจัยนั้นๆกระตุ้นการรับรู้ของท่านปานกลาง

" เห็นด้วยน้อย" หมายถึง ปัจจัยนั้นๆกระตุ้นการรับรู้ของท่านน้อย

" ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" หมายถึง ปัจจัยนั้นๆกระตุ้นการรับรู้ของท่านน้อยที่สุด

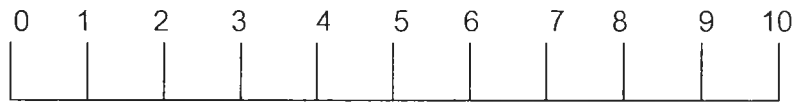
ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
ในขณะที่ท่านพักรักษาอยู่ในหอผู้ป่วยนี้ ท่านรู้สึกการนอนของท่านถูกรบกวนจากเสียงต่างๆต่อไปนี้หรือไม่อย่างไร						
1. เสียงพูดคุยของเจ้าหน้าที่						
2. เสียงหัวเราะของเจ้าหน้าที่						
.....						
9. เสียงกดออกดเรียกเจ้าหน้าที่						
เสียงที่เกิดจากเครื่องมือที่ใช้ในการรักษาพยาบาลเช่น						
10. เสียงเครื่องช่วยหายใจ						

ส่วนที่ 3 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ มีจำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อ ถามถึงการนอนหลับขณะนอนอยู่ในโรงพยาบาลในช่วงที่ผ่านมา ความรู้สึกของท่านในแต่ละข้อจะอยู่ในช่วง 0 –10 คะแนนบนเส้นตรงขอให้ท่านอ่านข้อความทางซ้ายมือ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นและข้อความทางด้านขวามือซึ่งเป็นข้อความที่จุดสุดท้ายของเส้นตรง และทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนเส้นตรง ซึ่งท่านพิจารณาแล้ว

ตัวอย่าง

1. ในแต่ละวันท่านมีเวลาได้พักผ่อนมากน้อยเพียงใด

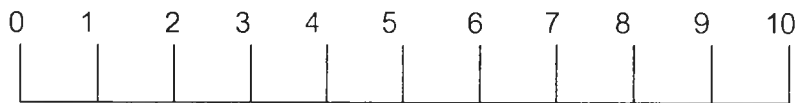


มีเวลาน้อยมาก

มีเวลามากที่สุด

การแปรปรวนของการนอนหลับ

1. หลังจากล้มตัวลงนอน ท่านต้องใช้เวลาานเพียงใดก่อนหลับได้จริง



นอนหลับได้ทันที

ใช้เวลาานมากกว่าจะหลับ

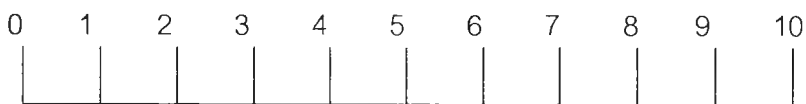
2. เมื่อนอนหลับแล้วท่านตื่นนอนระหว่างหลับ กี่ ครั้ง



ไม่รู้สึกตื่นเลยตลอดคืน

หลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืน

3. ขณะหลับท่านพลิกตัวหรือมีการเคลื่อนไหวบ่อยครั้งเพียงใด



ไม่พลิกตัวหรือเคลื่อนไหวเลย

พลิกตัวหรือเคลื่อนไหวตลอดคืน

ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สูตรที่ใช้ในการหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

ใช้สูตร ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

(ประคอง กรรณสูตร, 2538)

$$\alpha = \left[ \frac{n}{n-1} \right] \left[ \frac{1 - \sum Si^2}{St^2} \right]$$

$\alpha$  = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง

$n$  = จำนวนข้อความ

$Si^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$St^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวมในแบบประเมินทั้งหมด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) (ประคอง กรรณสูตร, 2538)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้ง  $N$  จำนวน (ของตัวอย่างประชากร)

$N$  = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตร

(ประคอง กรรณสูตร, 2538)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

- เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $\sum X$  = ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัว  
 $\sum X^2$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดแต่ละตัวยกกำลังสอง  
 $N$  = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

3. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ใช้สูตร (ประคอง กรวรรณสูตร,2538)

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[\sum x^2 - (\sum x)^2][\sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

- เมื่อ  $r$  = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร  $x$  และ  $y$   
 $x$  = คะแนนของตัวแปรที่ 1  
 $y$  = คะแนนของตัวแปรที่ 2  
 $N$  = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ใช้สูตร

$$MS_t = \frac{SS_t}{Df_t}$$

- $MS_t$  คือ ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยทั้งหมด  
 $SS_t$  คือ ผลรวมกำลังสองทั้งหมด  
 $Df_t$  คือ ชั้นความเป็นอิสระทั้งหมด

$$SS_t = \sum_{j=1}^k \sum_{i=1}^{n_j} (X_{ij} - \bar{X})^2$$

$$= \sum_{j=1}^k \sum_{i=1}^{n_j} X_{ij}^2 - \frac{T^2}{N}$$

$$df_t = N - 1$$

$$MS_b = \frac{SS_b}{df_b}$$

$MS_b$  คือ ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม

$SS_b$  คือ ผลรวมกำลังสองระหว่างกลุ่ม

$df_b$  คือ ชั้นความเป็นอิสระระหว่างกลุ่ม

$$SS_b = \sum_{j=1}^k n_j (X_j - \bar{X})^2$$

$$= \sum_{j=1}^k \frac{(T_j^2)}{n_j} - \frac{T^2}{N}$$

$$df_b = k - 1$$

$$MS_w = \frac{SS_w}{df_w}$$

$MS_w$  คือ ผลรวมกำลังเฉลี่ยภายในกลุ่ม

$SS_w$  คือ ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม

$df_w$  คือ ชั้นความอิสระภายในกลุ่ม

$$SS_w = \sum_{j=1}^k \sum_{i=1}^{n_j} (x_{ij} - X_j)^2$$

$$= \sum_{j=1}^k \sum_{i=1}^{n_j} x_{ij}^2 - \sum_{j=1}^k \frac{(T_j^2)}{n_j}$$

$$df_w = N - k$$

5. สร้างสมการพยากรณ์ตัวแปรตามด้วยตัวแปรพยากรณ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ในรูปคะแนนดิบ

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

เมื่อ  $Y$  คือ คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการพยากรณ์

$a$  คือ ค่าคงที่

$b_1, b_2, \dots, b_k$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$X_1, X_2, \dots, X_k$  คือ คะแนนดิบของตัวพยากรณ์แต่ละตัว

6. สร้างสมการพยากรณ์ตัวแปรตามด้วยกลุ่มตัวแปรพยากรณ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ  
ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = B_1Z_1 + B_2Z_2 + \dots + B_kZ_k$$

เมื่อ  $Z$  คือ คะแนนมาตรฐานของตัวแปร

$B_1, B_2, \dots, B_k$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์

ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$Z_1, Z_2, \dots, Z_k$  คือ คะแนนมาตรฐานของตัวพยากรณ์แต่ละตัว

7. หาสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R$ ) โดยใช้สูตรดังนี้ ( บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2543)

$$R = \sqrt{\frac{SS_{reg}}{SS_i}}$$

เมื่อ  $R$  คือ สัมประสิทธิ์การพยากรณ์

$SS_{reg}$  คือ ความแปรปรวนของตัวแปรตามที่สามารถอธิบายได้ด้วย  
ตัวแปรพยากรณ์

$SS_i$  คือ ความแปรปรวนทั้งหมดของตัวแปรตาม

ภาคผนวก จ

ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม



## 1. ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล

ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล ได้แก่ การวินิจฉัยโรค ชนิดการทำ ผ่าตัด ประวัติการได้รับการผ่าตัด ยาแก้ปวดที่ได้รับ ความยาวของแผลผ่าตัด การใส่ท่อระบาย และการคาสายยางต่างๆ

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยศัลยกรรม จำแนกตามการวินิจฉัยโรค (n = 130)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน ( คน )	ร้อยละ
ความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	71	54.61
- กระดูกขาหัก		
- หมอนรองกระดูกเคลื่อนเกิดการกดทับของเส้นประสาท		
- กระดูกต้นคอกดทับเส้นประสาท		
- กระดูกข้อสะโพกเสื่อม		
- กระดูกข้อเข่าเสื่อม		
- กระดูกขากรรไกรหัก		
ความผิดปกติของเส้นประสาทและเอ็น	21	16.15
- หมอนกระดูกข้อเข่าฉีกขาด		
- เส้นประสาทบริเวณต้นแขนขั้ว		
ความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะ	8	6.15
- ต่อมลูกหมากโต		
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ		
ความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร	25	19.23
- นิ่วในถุงน้ำดี		
- นิ่วในทางเดินน้ำดี		
- ถุงน้ำดีอักเสบ		
- มะเร็งลำไส้ใหญ่		
- ไขมัน		
ความผิดปกติของเนื้อเยื่อ	5	3.84
- มะเร็งเต้านม		

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อมีมากที่สุด ร้อยละ 54.61 รองลงมาเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ร้อยละ 19.23 และความผิดปกติของเนื้อเยื่อ ร้อยละ 3.84

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยศัลยกรรม จำแนกตามการผ่าตัด ( n = 130 )

ลักษณะกลุ่มผู้ป่วย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์	98	68.4
ศัลยกรรมทั่วไป	42	32.3
ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ	18	13.84
ศัลยกรรมช่องท้อง	10	7.69
ศัลยกรรมตกแต่ง	1	0.76

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มผู้ป่วยศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์มีจำนวนมากที่สุด คือร้อยละ 68.4 รองลงมา คือกลุ่มผู้ป่วยศัลยกรรมทั่วไปและกลุ่มผู้ป่วยศัลยกรรมตกแต่งมีจำนวนน้อยที่สุดคือร้อยละ.76

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัดที่ได้รับยาแก้ปวดแต่ละชนิด( n =130 )

ชนิดของยาแก้ปวด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
Morphine	64	49.2
Pethidine	24	18.5
อื่นๆ อาทิ เช่น Idarac , Tramal , Dulobic , Paracetamol , TWC	42	32

จากตารางที่ 3 หลังผ่าตัดผู้ป่วยศัลยกรรมได้ยาแก้ปวด Morphine มากที่สุด รองลงมา คือยากกลุ่มอื่นๆ เช่น Idarac , Tramol , TWC , Dulobic , Paracetamol และ Pethidine น้อยที่สุด

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความยาวของแผลผ่าตัดของผู้ป่วยศัลยกรรม  
(n = 130)

ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล	$\bar{X}$	S.D.
ความยาวของแผลผ่าตัด ( ซม.)	7.10	1.28

จากตารางที่ 4 พบว่าแผลผ่าตัดของผู้ป่วยศัลยกรรมมีความยาวโดยเฉลี่ย เท่ากับ 7.10 ซม.

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยศัลยกรรม จำแนกตามการใส่ท่อระบายและการคาสาย  
สวนปัสสาวะ (n = 130)

ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การใส่ท่อระบาย		
- มี	54	41.6
- ไม่มี	76	58.5
การคาสายสวนปัสสาวะ		
- มี	58	44.6
- ไม่มี	72	55.4

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้ป่วยศัลยกรรมส่วนใหญ่ไม่ใส่ท่อระบาย 76 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 และไม่คาสายสวนปัสสาวะ 72 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4

## 2. ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัด

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัด  
(n = 130)

กิจวัตรที่ผู้ป่วยทำก่อนนอน	ใช้		ไม่ใช้	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ดื่มนม / น้ำ	87	66.9	43	33.1
รับประทานอาหารว่าง	14	10.8	116	98.2
เข้าห้องน้ำ	92	70.8	38	29.2
อาบน้ำ	30	23.1	100	76.9
ฟังเพลง	6	4.6	124	95.4
สวดมนต์	51	39.2	79	60.8
นั่งสมาธิ	3	2.3	127	97.7
อ่านหนังสือ	37	28.5	93	72.5
ดูโทรทัศน์	25	19.2	105	80.8
คุยกับเพื่อน , ญาติ	2	1.5	128	98.5

จากตารางที่ 6 พบว่ากิจวัตรที่ผู้ป่วยทำก่อนนอนมากที่สุด คือ เข้าห้องน้ำร้อยละ 70.8 รองลงมา คือ ดื่มนมและน้ำ ร้อยละ 66.9 และคุยกับเพื่อนแลพญาติน้อยที่สุด ร้อยละ 1.5

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนของระยะเวลาอนทั้งหมด , จำนวนครั้งที่ตื่นในเวลากลางคืน  
สาเหตุที่ตื่นขึ้นมากกลางดึกและความรู้สึกเมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้า (n = 130)

ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับหลังผ่าตัด	$\bar{X}$	S.D.
ระยะเวลาการนอนทั้งหมด	7.10	1.28
จำนวนครั้งที่ตื่นในเวลากลางดึก	2.04	1.618

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาการนอนทั้งหมดเท่ากับ 7.10 ชั่วโมงและค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งที่ตื่นในเวลากลางดึก เท่ากับ 2 ครั้งต่อคืน

**ตารางที่ 8** จำนวนและร้อยละของสาเหตุการตื่นขึ้นมากกลางดึก และความรู้สึกเมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า (n = 130)

ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับหลังผ่าตัด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สาเหตุการตื่นขึ้นมากกลางดึก		
- การปวดถ่ายปัสสาวะ	110	84.6
- เสียง	20	15.4
ความรู้สึกเมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า		
- สดชื่น	80	61.53
- ง่วงเื่อย	30	23.07
- ปกติ	20	15.38

จากตารางที่ 8 พบว่าการปวดถ่ายปัสสาวะเป็นสาเหตุตื่นขึ้นมากกลางดึกมากที่สุด ร้อยละ 84.6 และผู้ป่วยรู้สึกสดชื่นมากที่สุด ร้อยละ 61.53 ในความรู้สึกตื่นขึ้นในตอนเช้า

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว พรสวรรค์ ไรจนกิตติ เกิดวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2503 ที่จังหวัดนนทบุรี สำเร็จการศึกษา จากวิทยาลัยสหประชาชาติไทย หลักสูตรพยาบาลศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2525 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ ปี พ.ศ. 2543 ปัจจุบัน ปฏิบัติงานที่ ตึก เจริญ-สมศรี ชั้น 4 แผนกศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

