

ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อลดปัญหา

การนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ*

ผู้สมมติ คุ่มทวีพร**

รุ่งนภา ผาณิตรัตน์***

เพ็ญศรี วรสัมปติ****

บทคัดย่อ : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อนำการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแก้ไขปัญหการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีปัญหานอนไม่หลับ 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน (อายุเฉลี่ย 67.0 + 4.4 ปี คะแนนแสดงปัญหาทางอารมณ์และจิตใจเท่ากับ 22.3 + 5.9 คะแนน) พบว่ามีอาการหลับยาก 5 คน จากสาเหตุ 2 ประการคือ 1. ขาดการสื่อสารที่เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัวจนเกิดเป็นความคับข้องใจ วิธีการแก้ไขคือการสื่อสารที่เหมาะสม ร่วมกับการหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กันขณะเกิดความไม่พอใจกันขึ้น 2. ความกังวลเรื่องนอนไม่หลับ วิธีการแก้ไข คือการฟังเพลงเบา ๆ เพื่อลดความกังวลเรื่องการนอนลง การวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาของสมาชิกคนหนึ่งที่มีอาการนอนหลับไม่สนิทตื่นขึ้นบ่อยากลางดึก ได้คะแนนแสดงปัญหาทางอารมณ์และจิตใจหลังเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลองทั้งหมดลงทันที (10.2 + 2.4 คะแนน) และมีผลต่อไปอีก 3 เดือน (10.0 + 2.8 คะแนน) ขณะที่กลุ่มควบคุม 6 คน (อายุเฉลี่ย 66.5 + 4.6 ปี) ยังคงมีปัญหาการนอนไม่หลับ และคะแนนแสดงปัญหาทางอารมณ์และจิตใจคงเดิม

Abstract : The effect of group counseling on insomnia in the elderly

Khumtaveeporn P, Panitrat R***, Warasompati P****.**

Department of Fundamental Nursing,*Department of Psychiatric Mental Health Nursing,

Faculty of Nursing,****Department of Orthopaedic Surgery, Faculty of Medicine Siriraj Hospital

Mahidol Univ. J. 1995;2:292-298

The purpose of this research was to study the effect of group counseling on insomnia in the elderly. An experimental research design was implemented. The subjects were 12 members of Health Promotion Center of Mahidol University. The subjects were divided into 6 persons in one experimental group (67.0 + 4.4 yrs and psycho-emotional score = 22.3 + 5.9). Five members in this group were the appropriate communications and hostile avoiding. 2. Anxieties about the insomnia. This problem could be reduced by light music. One member in this group was intermitted insomnia. This research could not search any factors and interventions of him. The psycho-emotional scores after group counseling

* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทเงินงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2537

** ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ 10700

***ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ 10700

**** ภาควิชาศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ 10700

วารสารมหาวิทยาลัยมหิดล
ปีที่ 2, ฉบับที่ 4, ตุลาคม - ธันวาคม 2538

ผลการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อลดปัญหา
การนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ
พัสมณท์ คุ่มทวีพร, และคณะ

decreaseal significantly ($p < .05$) at once ($10.2 + 2.4$) and 3 months later ($10.0 + 2.8$). Six subjects in the control group ($66.5 + 4.6$ yrs) show insomnia through this study and psycho-emotional score was stable.