

การนอนหลับเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นระยะเวลาที่ร่างกายใช้ไปเพื่อการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ พ้นจากความอ่อนเพลีย การนอนหลับมีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ บุคคลที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีจะมีผลกระทบต่อทั้งอารมณ์ พฤติกรรมและการทำหน้าที่ของร่างกาย สูดทำยอาจมีผลต่อคุณภาพชีวิต การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนและคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม 2543 จำนวน 220 คน เลือกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน โดยส่วนที่ 1 เป็นแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์การนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจาก The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) และการทบทวนวรรณกรรม ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .88 ดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .92 และทดสอบความเชื่อมั่นแบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .82 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์วิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. แบบแผนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างคือ เข้านอนเร็วโดยร้อยละ 53.2 เข้านอนระหว่างเวลา 19.00 – 21.00 น. ตื่นนอนเช้ากว่าปกติโดยร้อยละ 66.37 ตื่นนอนในช่วงเช้ามืดตั้งแต่เวลา 02.00 – 05.00 น. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 52.28 มีระยะเวลาการนอนหลับระหว่าง 5 – 7 ชั่วโมง ร้อยละ 30.96 ใช้เวลานอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ร้อยละ 69.09 ลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืน 1 – 2 ครั้ง ร้อยละ 20.45 ลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะตั้งแต่ 3 ครั้งหรือมากกว่า ร้อยละ 50.45 หลับได้ลำบากหลังจากตื่นกลางดึก และร้อยละ 75.91 มีการงีบหลับในตอนกลางวัน
2. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.27 มีคุณภาพการนอนหลับดี และร้อยละ 42.73 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับพบว่า ปัจจัยด้านร่างกายที่มีผลต่อการนอนหลับมากที่สุดคือ ความเจ็บปวด ด้านจิตใจและอารมณ์คือ ความวิตกกังวล ด้านสิ่งแวดล้อมคือ การมีบุคคลนอนร่วมเตียงหรือร่วมห้อง และเสียงดังรบกวน ด้านวิถีการดำเนินชีวิต คือ การงีบหลับตอนกลางวัน
4. การจัดการกับปัญหาการนอนหลับพบว่า กลุ่มตัวอย่างจัดการทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยการสวดมนต์/ทำสมาธิมากที่สุด คือ ร้อยละ 52 รองลงมาคือ ร้อยละ 20 ใช้วิธีข่มตาให้หลับ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือใช้วิธีการปรับปรุงด้านสุขอนามัยการนอนหลับและการรับประทานยา

ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ

Abstract

TE 159891

Sleep is one of an important human basic needs which results in body tissue repairing and exhaustion recovering. Sleep is necessary for body and mind functions. The bad sleep quality may influence on person's mood, behaviors and body functions, which in turn impacts on quality of life. The purpose of this research was to study the pattern of sleep, sleep quality, factors related to sleep and sleep management among the elderly. Subjects were older people who live in the urban area in municipality of Chiang Mai city, Mueng District, Chiang Mai province during September to October 2000. Two hundreds and twenty subjects were randomly selected. The research instruments composed of 3 parts: Part 1 the Demographic Data Record Form; Part 2 the Sleep and factors related to sleep Interview Form; modified from The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the literature review and were approved by the panel of experts with the interrater agreement of .88 and the content validity index was .92. The reliability of the Sleep Quality Interview Form, obtained by cronbach's alpha coefficient, was .82; and Part 3 the method of sleep management which was an open-ended questions. Descriptive statistic was used to analyze data.

The results of this study revealed that:

1. The sleep pattern of the subjects, 53.2% slept early by went to bed around 07.00 – 09.00 pm., 66.37% woke up early by waking up between 02.00 – 05.00 am. Most of the subjects (52.28%) had the sleeping period of 5-7 hours, while 30.96% spend less than 5 hours. The majority of the subjects woke up to urinate 1 – 2 times (69.09%), 3 times or more (20.45%) and had a difficulty in falling back to sleep (50.45%) and 75.91% took a nap during daytime.
2. There were 57.27% of subjects having good sleep quality and the rest of them (42.73%) had poor sleep quality
3. Factors those yield there most impact to sleep were pain (physical factor), anxiety (mental and emotional factors), bed partner and noise (environmental factor), and daytime napping (life-style).
4. The most used sleep management were emotional domain, 52% by praying/meditation, and 20% forcing themselves to fall asleep. The rest of them try to improve sleep hygiene and used sleep medication.

These findings provide baseline information that can be used as a guideline to plan for nursing intervention in order to promote sleep quality, including the effectiveness of sleep management among the elderly.