

ชื่อเรื่อง การนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ

ชื่อผู้เขียน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงพยอม	ปัญญา
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงฤดี	ลาสุขะ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพร	เปลี่ยนผดุง

บทคัดย่อ

การนอนหลับเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นระยะเวลาที่ร่างกายใช้ไปเพื่อการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ พ้นจากความอ่อนเพลีย การนอนหลับมีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ บุคคลที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีจะมีผลกระทบต่อทั้งอารมณ์ พฤติกรรมและการทำหน้าที่ของร่างกาย สุดท้ายอาจมีผลต่อคุณภาพชีวิต การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนและคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม 2543 จำนวน 220 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน โดยส่วนที่ 1 เป็นแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์การนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ 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. ตื่นนอนเร็วกว่าปกติโดยร้อยละ 66.37 ตื่นนอนในช่วงเช้ามืดตั้งแต่เวลา 02.00 – 05.00 น. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 52.28 มีระยเวลานอนหลับระหว่าง 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 มีการจับหลับในตอนกลางวัน

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