

รายงานการวิจัย

การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ *

The study some factors that have effect to sleep patterns in elderly

พัสมณท์ คัมทวีพร **

กันยา ออประเสริฐ ***

พัชรี ต้นศิริ **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพบุคคล กิจกรรมประจำวัน สิ่งแวดล้อมขณะนอนหลับ ภาวะสุขภาพ และภาวะจิตสังคมต่อแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ 126 คน ซึ่งเป็นสมาชิกของโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์จำแนกประเภท ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีแบบแผนการนอนหลับปกติ ร้อยละ 18.2 นอนหลับยาก ร้อยละ 31.7 นอนหลับไม่สนิทตื่นขึ้นบ่อยๆ กลางดึก ร้อยละ 23 นอนหลับได้น้อยเพราะตื่นนอนเร็วกว่าปกติร้อยละ 12.7 และมีอาการรบกวนนอนมากตลอดวัน ร้อยละ 14.4

2) ปัจจัยด้านสถานภาพบุคคล กิจกรรมประจำวัน สิ่งแวดล้อมขณะนอนหลับ ภาวะสุขภาพ และภาวะจิตสังคม สามารถทำนายแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 81.75 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนการนอนหลับ คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว ระดับการศึกษา รายได้ ปัญหาหนี้สิน การออกกำลังกาย ช่วงห่างการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนจนกระทั่งเข้านอน ช่วงห่างการรับประทานอาหารเย็นจนกระทั่งเข้านอน ระยะเวลานอนตอนกลางวัน เสียงในห้องนอน ความทึบ-โปร่งของห้องนอน อุณหภูมิของห้องนอน ภาวะสุขภาพ และภาวะจิตสังคม

* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย ทุนประเภทข. เงินงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2536

** ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2538

Abstract

This research was conducted to study factors of basic conditioning, daily activity, environment of sleeping, health status, and psychosocial status that had effect on sleep patterns of 126 elderly persons who participated in The Elderly Health Promotion Center, Nursing Faculty, Mahidol University. The data were collected by questionnaires and were analysed by discriminant analysis. The result were as follow :- 1) The elderly's normal sleep pattern is 18.2%, initial insomnia is 31.7% intermitted insomnia is 23 %, terminal insomnia is 12.7 % and hypersomnia is 14.4 % 2) Every factor could predict the sleep patterns and the power of prediction was 81.75% 3) The sleep pattern was influenced by sex, age, marital status, family type, education, income, debt, exercise, duration from caffeine drinking to bed time, duration from dinner to bed time, milk at bed time, duration of napping, environment of bed room such as noise; air ventilation ; and temperature, health and psychosocial status.