

การศึกษาเปรียบเทียบการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง กับสมาชิกครอบครัววัยเรียนและวัยทำงาน

Comparison of sleep among elders, working adults,
and school aged family members in an urban area

พีสมณฑิ์ คุ่มทวีพร* วท.ม.(สรีรวิทยา)

วิราพรพรรณ วิโรจน์รัตน์** Ph.D.

เพ็ญศรี วรสัมปติ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการนอนและประเภทการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง และเปรียบเทียบลักษณะของการนอนหลับของผู้สูงอายุ วัยทำงาน และวัยเรียน เลือกครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานครตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 120 ครอบครัว และใช้วิธีสุ่มเลือกหลายลำดับขั้น แยกเป็น 3 กลุ่ม ผู้สูงอายุ วัยทำงาน และวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามลักษณะพฤติกรรมการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค เท่ากับ .89 และมีความคงที่โดยวิธีทดสอบซ้ำ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ .80 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน การทดสอบไคสแควร์ และอัตราส่วนของอด

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองร้อยละ 72 เข้านอนในช่วงเวลาระหว่าง 20.01-22.00 นาฬิกา ใช้เวลานอนเพื่อให้หลับ 26.42 ± 14.51 นาที ผู้สูงอายुर้อยละ 88 นอนหลับจริงในช่วงเวลาระหว่าง 20.01-24.00 นาฬิกา ผู้สูงอายुर้อยละ 62 ตื่นนอนในช่วงเวลาระหว่าง 5.01-7.00 นาฬิกา นอนหลับคืนละ 8.23 ± 1.29 ชั่วโมง 2) ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ร้อยละ 38 นอนหลับปกติ ร้อยละ 23 นอนหลับยาก ร้อยละ 31 ตื่นกลางดึกและหลับต่อยาก ร้อยละ 26 ตื่นนอนเช้ามาก และร้อยละ 16 ง่วงนอนมากตลอดวัน 3) ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองใช้เวลาเพื่อนอนให้หลับมากกว่าสมาชิกภายในครอบครัววัยเรียนและวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 4) มีจำนวนผู้สูงอายุในชุมชนเมืองที่นอนหลับยากคิดเป็น 2.30 เท่าของคนวัยทำงาน และ 7.00 เท่าของคนวัยเรียน 5) มีจำนวนผู้สูงอายุในชุมชนเมืองที่ตื่นกลางดึกและหลับต่อยากคิดเป็น 26.30 เท่าของคนวัยเรียน 6) มีจำนวนผู้สูงอายุในชุมชนเมืองที่ตื่นนอนเช้ามากคิดเป็น 6.62 เท่าของคนวัยทำงาน และ 8.01 เท่าของคนวัยเรียน 7) มีจำนวนผู้สูงอายุในชุมชนเมืองที่ง่วงนอนมากตลอดวันคิดเป็น 5.46 เท่าของคนวัยทำงาน

* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** พยาบาลประจำการ กัลยานิวัฒนา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Abstract

The purposes of this cross-sectional study were to 1) describe sleep behaviors and patterns in elders in an urban area; and 2) compare the sleep habits and sleep patterns among elders, working adults, and school aged family members. The families met inclusion criteria were recruited and a stratified random sampling was used for the study. The subjects were 120 families grouping into 3 groups: elders, working adults, and school aged children. The participants were asked to complete sleep pattern questionnaire. Cronbach's alpha coefficient and test-retest Pearson's product moment correlation of the questionnaire were .89 and .80 respectively. Descriptive statistics, Analysis of variance, Chi-square test, and Odd Ratio were used for data analysis.

The results illustrated that: 1) 72 % of the elders in an urban area went to bed at 8.01-10.00 p.m. The mean of sleep latency was 26.42 ± 14.51 minute. The 88 % of elders slept at 8.01-10.00 p.m. 62 % of elders woke up at 5.01-7.00 a.m. They slept for 8.23 ± 1.29 hours/night. 2) 38% of elderly subjects were good sleepers; 23% elders had difficulties in the initiating sleep; 31% elders had difficulties in maintaining sleep; 26% elders woke up too early in the morning; and 16% elders were daytime sleepers. 3) The elders had longer sleep latency than the family members ($p < 0.5$). 4) The elders had difficulties in initiating sleep 2.30 times of working adults and 7.00 times of school aged children. 5) The elders had difficulties in maintaining sleep 26.30 times school aged children. 6) The elders had difficulties in early morning awaken 6.62 times of working adults and 8.01 times of school aged children. 7) The daytime sleepy elders were 5.46 times of working adults.

The findings illustrated sleep patterns in elders in an urban area, the sleep difficulties in elders, and the significant different in sleep patterns among family members. The suggestions of early investigation of sleep difficulties in the elders in an urban area, and healthy sleep promotion for elders living with family members were included to prevent elders from physical and psychological diseases.

Keywords: Sleep, Sleep disturbance, Insomnia, Elders, Aging, Urban area, family members