

การนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการนอนหลับ ของประชาชนในชุมชนเมืองภาคกลางของประเทศไทย

Sleep and Related Factors of Sleep Patterns in Urban Communities of Central Thailand

พัสมนต์ คุ่มทวีพร* วท.ม. (สรีรวิทยา) (Patsamon Khumtaveeporn, MSN.)*

เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ (Saovaluck Jirathummakoon Ph.D.)*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรม การนอนหลับ แบบแผนการนอนหลับ และวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับของ ประชาชนในชุมชนเมืองภาคกลางของประเทศไทย ใช้วิธีสุ่มเลือกหลายลำดับชั้นจาก ประชาชนในชุมชนเมืองภาคกลางจาก 5 จังหวัด ตามคุณสมบัติที่กำหนดได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 425 คน ตอบแบบสอบถามที่พัฒนาโดยคณะผู้วิจัยเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรม การนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และ ความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.89 และมีความคงที่โดยวิธีทดสอบ ซ้ำภายใน 1 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 42 ± 23 ปี ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 25) เข้านอนเวลา 22.00 นาฬิกา ใช้เวลานอนเพื่อให้หลับ 20.52 ± 13 นาที ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 23) ตื่นนอนเวลา 6.00 นาฬิกา นอนหลับนานคืนละ 8.56 ± 1.67 ชั่วโมง 2) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58

* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

มีการนอนหลับปกติ สามารถแบ่งการนอนหลับไม่ปกติออกได้ 4 แบบแผน ได้แก่ นอนหลับยากคิดเป็นร้อยละ 35 ตื่นกลางดึกและหลับต่อยากคิดเป็นร้อยละ 21 ตื่นนอนเช้ามากคิดเป็นร้อยละ 14 และง่วงนอนมากตลอดวันคิดเป็นร้อยละ 8 3) สมการที่ประกอบด้วย 7 ปัจจัยสามารถทำนายแบบแผนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 72.8 4) ปัจจัยซึ่งมีผลต่อแบบแผนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ระดับความเครียด การใช้นอนหลับ อายุ การออกกำลังกาย เวลาที่เข้านอน การประกอบอาชีพ และรายได้ต่อเดือนหรือจำนวนเงินที่ได้รับจากครอบครัว ผลจากการวิจัยแสดงว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 80 ปี มีแบบแผนการนอนหลับไม่ปกติมากกว่าคนอายุน้อย

จากผลการวิจัยได้ข้อเสนอแนะว่า ควรดำเนินการคัดกรองปัญหาการนอนหลับของคนในชุมชนเมืองที่มีอายุมากกว่า 80 ปี เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ และควรส่งเสริมการนอนหลับของประชาชนทุกวัยในชุมชนเมืองภาคกลางด้วยการให้คำแนะนำที่เหมาะสม เช่น มีจิตใจเบิกบานอยู่เสมอ เข้านอนก่อนเวลา 22.00 นาฬิกา ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และหลีกเลี่ยงการใช้นอนหลับ

คำสำคัญ : การนอนหลับ, การนอนหลับไม่ปกติ, ชุมชนเมือง, ภาคกลางของประเทศไทย

Abstract

The purposes of this cross-sectional study were to study of the sleep behaviors and patterns and to examine related factors of sleep patterns in urban communities of Central Thailand. The 425 subjects from 5 provinces in Central of Thailand were recruited by inclusion criteria and stratified random sampling. The data was collected by the last 30 day sleep patterns questionnaire developed by the authors. The content validity and reliability of this questionnaire was established, alpha coefficient was 0.89. Its stability was tested after one week using test-retest method. The result of Pearson's product moment correlation coefficient was 0.80. Descriptive statistics and logistic regression analysis were used for data analysis.

The result illustrated that: 1) averaged age of the sample was 42 years old (SD=23), mostly (25%) slept at 10 p.m., the mean of sleep latency was 20.52 ± 13 minute., mostly (23%) woke up at 6.00 a.m. The samples slept for 8.56 ± 1.67 hours/night. 2) 58% of samples experienced sleep disturbance. The sleep disturbance was

identified into 4 groups: difficulty at the initiating sleep (35%), difficulty in maintaining sleep (21%), too early morning awakening (14%), and daytime sleepy (8%). 3) The prediction capacity of the equation that composed of 7 factors was 72.8%. 4) There were 7 factors related to sleep patterns: stress intensity, sedative drug use, age, exercise, sleep onset, occupation, and family income. The results illustrated that elders (more than 80) trended to have more sleep disturbance than young adults.

These findings suggested that healthcare providers should be concerned with factors related to sleep disturbance in urban communities, Early detection of sleep disturbance in urban communities particularly in elders will be prevented physical and psychological impacts on all people, such as particularly elders in urban communities. The low stress life style and always being happy, sleep onset not later than 10 p.m., exercise at least 3 times/week, and avoid using of sedative drugs which should be recommended for urban communities.

Key words : Sleep, Sleep pattern, Sleep disturbance, Insomnia, Urban communities, Central Thailand