

<b>Thesis Title</b>	Insomnia Among Thai People in the Northern Region		
<b>Author</b>	Miss. Sudarat Chaiarj		
<b>Degree</b>	Doctor of Philosophy (Nursing)		
<b>Thesis Advisory Committee</b>			
	Assistant Professor Dr. Paungpayom Panya		Chairperson
	Lecturer Dr. Sirirat	Panuthai	Member
	Assistant Professor Surachai	Kuasirikul	Member

### ABSTRACT

Insomnia is an important health problem with adversely affecting health and daytime functions. However, insomnia research in the Thai population is very rare, particularly among northern Thais who are at risk from several factors to develop insomnia.

The objectives of this descriptive study were to assess the prevalence and characteristics of insomnia, to identify insomnia risk factors, and to explore perceived impacts, representations, and coping procedures of insomnia. A total of 602 northern Thais aged 18 years and older living in Chiang Mai, Nan, Kamphaeng Phet, and Phisanulok provinces were recruited to participate in the study by multi-stage sampling method with probabilities proportionate to the size (PPS). Data were collected using the Insomnia and Risk Factors Questionnaire, the Hospital Anxiety and Depression Scale, the Stressful Life Events Checklists, and the Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale-10 version. Participants who met the criteria for insomnia were asked to complete two additional questionnaires, the Insomnia Representations Questionnaire, and the Coping Procedures of Insomnia

Questionnaire. All questionnaires were tested for validity and reliability. Data were analyzed by descriptive statistics and logistic regression statistics.

Analyses of data yielded that the prevalence of insomnia was 15.3%. The most frequently stated complaint was difficulty maintaining sleep, followed by difficulty initiating sleep, non-restorative sleep, and early morning awakening, respectively. Risk factors for insomnia were medical illnesses (OR = 1.90, CI = 1.13-3.22), depression (OR = 2.93, CI = 1.28-6.72), anxiety (OR = 4.11, CI = 2.16-7.82), noise (OR = 1.86, CI = 1.09-3.20), and smoking (OR = 1.86, CI = 1.02-3.36). The majority of insomniacs reported that insomnia had negative impacts on their work performance and physical and emotional well-being more than on other domains. For representations of insomnia, insomniacs viewed that fatigue, an unrefreshed feeling, and dizziness were the predominant symptoms related to insomnia. They perceived that their insomnia was chronic and cyclic in nature. Psychological, environmental and personal behavioral factors were perceived as causes of insomnia. Physical management, relaxation techniques and self-forcing to fall asleep were frequently used coping procedures while consulting with health care providers was less reported.

Findings from this study contribute a foundation for insomnia research in Thai people, particularly the issue of factors related to insomnia. These findings also serve as basic information to guide interventions to prevent the negative consequences of insomnia.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์                      ปัญหาการนอนไม่หลับของคนไทยเขตภาคเหนือ

ผู้เขียน                                              นางสาวสุภารัตน์ ชัยอาจ

ปริญญา                                              พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงพยอม ปัญญา ประธานกรรมการ  
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์                      ปานอุทัย กรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรัชชัย              เกื้อศิริกุล กรรมการ

บทคัดย่อ

ปัญหาการนอนไม่หลับเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงาน อย่างไรก็ตามการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการนอนไม่หลับในประชากรไทยยังมีน้อยมาก โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรเขตภาคเหนือซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการต่อปัญหาการนอนไม่หลับ

การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุก ลักษณะ ปัจจัยเสี่ยง การรับรู้ผลกระทบ ภาพสะท้อนความคิด และการจัดการกับปัญหาการนอนไม่หลับ กลุ่มตัวอย่างคือคนไทยภาคเหนือจำนวน 602 คน อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ น่าน กำแพงเพชร และพิษณุโลก คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนโดยคำนึงถึงขนาดของประชากรในแต่ละแห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามปัญหาการนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามสภาวะอารมณ์ แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิต แบบสอบถามความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ ผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับจะตอบแบบสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาพสะท้อนความคิดและการจัดการกับปัญหาการนอนไม่หลับ แบบสอบถามทั้งหมดได้ทดสอบความตรงตามเนื้อหาและความเชื่อมั่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและสถิติการถดถอยพหุคูณอิสระ

ผลการศึกษาพบว่าความชุกของปัญหาการนอนไม่หลับของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 15.3% ลักษณะของปัญหาการนอนไม่หลับที่พบมากที่สุดคือ การตื่นบ่อยตอนกลางคืนแล้วหลับต่อยาก ตามด้วย การนอนหลับยากเมื่อเริ่มต้นเข้านอน การตื่นนอนด้วยความรู้สึกไม่สดชื่น และ การตื่นนอนเร็วกว่าปกติ ตามลำดับ ปัจจัยเสี่ยงของปัญหาการนอนไม่หลับ ได้แก่ ความเจ็บป่วย (OR = 1.90, CI = 1.13-3.22) ภาวะซึมเศร้า (OR = 2.93, CI = 1.28-6.72) ความวิตกกังวล (OR = 4.11, CI = 2.16-7.82) เสี่ยง (OR = 1.86, CI = 1.09-3.20) และ การสูบบุหรี่ (OR = 1.86, CI = 1.02-3.36) ผู้ที่นอนไม่หลับส่วนใหญ่ระบุว่า ปัญหาการนอนไม่หลับส่งผลกระทบต่อด้านการทำงานและด้านร่างกายและอารมณ์มากกว่าด้านอื่นๆ ส่วนภาพสะท้อนความคิดของปัญหาการนอนไม่หลับพบว่าผู้ที่นอนไม่หลับระบุว่าอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น และมึนงง เป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ปัญหาการนอนไม่หลับยังเป็นภาวะเรื้อรังและกลับเป็นซ้ำได้หลายครั้ง ส่วนสาเหตุของปัญหาการนอนไม่หลับได้แก่ ปัจจัยด้านสภาวะอารมณ์ สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของตนเอง วิธีการจัดการกับปัญหาการนอนไม่หลับที่ใช้มากที่สุดคือ การจัดการด้านร่างกาย การผ่อนคลาย และการพยายามข่มตาหลับ ส่วนการปรึกษานักจิตวิทยาทางด้านสุขภาพนั้นเป็นวิธีที่ใช้ น้อยที่สุด

ผลการศึกษาครั้งนี้ให้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการศึกษาปัญหาการนอนไม่หลับของคนไทย โดยเฉพาะประเด็นของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันผลกระทบจากปัญหาการนอนไม่หลับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved