

THE DEVELOPMENT OF EXISTENTIALISM GROUP COUNSELING MODEL FOR ENHANCE OF SELF-AWARENESS IN SLEEPING OF STUDENTS IN BANSOMDEJCHAOPRAYA RAJABHAT UNIVERSITY*

*Chonlaporn Kongkham, Ph.D. **, Kanchana Suttineam, Ph.D. ***, Anotai Tansawat, Ph.D. *****

Abstract

Objective: 1) The study of self-awareness in the sleeping of students at Rachaphat Bansomdejchaopraya University (BSRU). 2) The development of existentialism group counseling model for enhancing self-awareness in the sleeping of students at BSRU. 3) The evaluation an existentialism group model for development of effective of enhancing self-awareness in the sleeping of students.

Methods: It was a research and development project divided into 2 phases: Phase 1 is a study of sleep awareness in students and Phase 2 is an experiment in the existentialism group counseling model. The samples used in the research were divided into two groups: Group 1 was 1st-4th year students at BSRU Phase 1, with a total of 410 samples obtained from the population calculation formula (Krejcie & Morgan, 1970), And those were multistage random sampling selected from the population. The second group was the 16 students in BSRU whose self-awareness in the sleeping scores were lower than the 25th percentile and who volunteered to attend the experimental. They were then randomly assigned into two groups, classified as an experimental group and a control group. The experimental group received an existentialism group counseling model, while the control group received normal counseling. The research instruments were 1) the demographic data 2) the self-awareness in the sleeping scale with reliability coefficient of 0.91, and 3) The experiment group received the existentialism group counseling for enhancing self-awareness in the sleeping ten times for five weeks and followed up after three weeks of the experiment group counseling. Item objective congruence IOC equal to get the value 0.66-1.00 and use the model to experiment before putting it into practice with students.

Results: 1) The self-awareness in the sleeping of students at BSRU had four factors: 1) perception, 2) self-evaluation, 3) self-efficacy, and 4) self-regulation; The total mean score was high. 2) An existentialism group counseling model for enhancing self-awareness in the sleeping of students at BSRU. It is consistent with empirical data. 3) The self-awareness in the sleeping of students of the experimental group after the experimental and after the follow up were significantly higher than before the experiment at .001 level. 4) The self-awareness in the sleeping of students of the experimental group after the experimental and after the follow-up were significantly higher than that of the control group at .001 level.

Conclusion: The existential group counseling model can be used to improve self-awareness in the sleeping of students.

Keywords: self-awareness in the sleeping, existential group counseling model, students

*It was supported by a research grant from Bansomdejchaopraya Rajabhat University

**Corresponding author: Assistant Professor, Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University, e-mail: chonlaporn.ko@bsru.ac.th

***Assistant Professor, Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

****Lecturer, Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Received: 27 July 2023, Revised: 13 November 2023, Accepted: 20 November 2023

การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*

ชลพร กองคำ, Ph.D. **, กาญจนา สุทธิเนียม, Ph.D. ***, อโนทัย แทนสวัสดิ์, Ph.D. ****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : 1) ศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 2) พัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 3) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วิธีการศึกษา : เป็นการวิจัยและพัฒนา แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 ศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา และระยะที่ 2 เป็นการทดลองรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 410 คน ได้จากสูตรการคำนวณประชากร (Krejcie & Morgan, 1970) และคัดเลือกแบบหลายขั้นตอนเป็นการศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา คือมีคะแนนความตระหนักรู้ในการนอนหลับอยู่ในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับ จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมให้เป็นไปตามสภาพปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 1 ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับ และในระยะที่ 2 ประกอบด้วย 1) รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม 2) แบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 กลุ่มตัวอย่างเข้ารับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ และติดตามประเมินผลหลังเข้ากลุ่มรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม 3 สัปดาห์ ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 0.66 - 1.00 และนำรูปแบบไปทดลองใช้ ก่อนนำไปทดลองใช้จริงกับนักศึกษา

ผลการศึกษา : พบว่า 1) ความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ 1) การรับรู้ 2) การประเมินตนเอง และ 3) การเชื่อในความสามารถแห่งตน และ 4) ความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง (เฉลี่ย = 3.63, SD = .46) 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษากลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมและหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 4) คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของ

นักศึกษากลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมและหลังการติดตามผลสูงกว่าความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุป : รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมสามารถเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาได้

คำสำคัญ : รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม, ความตระหนักรู้ในการนอนหลับ, นักศึกษา

*ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

**ผู้ประสานงานบทความ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, e-mail: chonlaporn.ko@bsru.ac.th

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

****อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วันที่รับ: 27 กรกฎาคม 2566, วันที่แก้ไข: 13 พฤศจิกายน 2566, วันที่ตอบรับ: 20 พฤศจิกายน 2566

ความสำคัญของปัญหา

การนอนเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต 1 ใน 3 ของเวลาชีวิตใช้ในการนอนหลับ หรือประมาณ 3,000 ชั่วโมงต่อปี และมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ บุคคลจึงต้องจัดสรรเวลานอนให้ตนเองอย่างสมดุลในแต่ละวันตามช่วงวัย เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาฟื้นฟูสภาพ เพิ่มพูนความแข็งแรง การเจริญเติบโต เป็นไปอย่างสมดุล ได้แก่ การเจริญเติบโตทางร่างกาย ภูมิคุ้มกันต้านโรคสูงขึ้น สมองได้รับการจัดระบบระเบียบทำให้มีความสดชื่น มีสติ การรับรู้มีประสิทธิภาพ ว่องไว มีสมาธิ ความจำ ความคิด การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา การตัดสินใจดี และรวมถึงปรับตัวได้ดีต่อสภาวะกดดันทางอารมณ์ (นัยพินิจ ชขภักดี, 2560; นฤชา จิรกาลวสาน, 2565; Bollinger et al., 2010; Bruce et al., 2017) ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญที่มนุษย์พึงปรารถนาเนื่องจากการนอนมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมภาวะสุขภาพที่ดี ได้แก่ กระบวนการเผาผลาญ การควบคุมอารมณ์ กระบวนการทำงานของสมอง และประสิทธิภาพในการทำงาน (Perry et al., 2013)

จากข้อมูล 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า การนอนไม่หลับมีผลกระทบสูงมากทำให้เกิดความเสี่ยงกับบุคคล ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคซึมเศร้า (Irwin, 2015) การศึกษาทางด้านประสาทวิทยาให้ความสำคัญกับการนอนหลับว่ามีผลต่อสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งมีการหลั่งสารให้อยู่ในภาวะสมดุล สารสื่อประสาทที่สำคัญคือ เมลาโทนิินจะหลั่งน้อยลง ถ้าไม่ได้นอนในช่วงเวลาการหลั่งของสารสื่อประสาท ซึ่งมีผลต่อ

ความจำและการเรียน (Curcio et al., 2006) โดยปกติวัยรุ่นควรใช้เวลาในการนอนหลับ 8 - 10 ชั่วโมง นอกจากนี้การนอนส่งผลกระทบทางลบต่ออารมณ์ ประสิทธิภาพการเรียนรู้ และการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการทำงานของระบบประสาท ด้านความสนใจ การคิดแก้ปัญหาซับซ้อน และระบบความจำ (Durmer & Dinges, 2005)

จากการสัมภาษณ์นักศึกษา จำนวน 5 คน โดยใช้คำถาม 1) “การนอนของนักศึกษามีลักษณะอย่างไร” พบว่า กลางคืนนอนไม่หลับทำอะไรก็ไม่หลับ มักจะเกิดขึ้นจากความกังวลเรื่องทำการบ้านไม่เสร็จ หรือช่วงสอบ การดื่มกาแฟ เล่นโทรศัพท์ก่อนนอน ทำให้นอนไม่หลับส่งผลกระทบต่อช่วงเวลากลางวัน ทำให้รู้สึกไม่สดชื่น อารมณ์เคลื่อนไหวช้า มึน ๆ เบลอ ๆ ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง บางครั้งรู้สึกหงุดหงิดง่าย 2) “ท่านให้ความสำคัญกับการนอนระดับใดเรียงระดับ 0 ถึง 10 คะแนน” พบว่า นักศึกษา 2 ใน 5 คน ให้ 8 คะแนน แล้วสามารถนอนหลับได้เพียง 4 - 6 ชั่วโมงต่อคืน นักศึกษา 4 ใน 5 คน ขาดความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับว่ามีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจและภูมิคุ้มกันต้านโรค และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่จะตามมาในอนาคต เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ เป็นต้น นักศึกษาคิดว่าเป็นเรื่องปกติทั่วไป ตามธรรมชาติจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ มีพฤติกรรมการเข้านอนและตื่นไม่เป็นเวลาในแต่ละวัน ซึ่งเป็นไปตามสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตแต่ละวัน เช่น การทำการบ้านก็จะมา

ทำคืนก่อนส่ง การสอบ ตารางเวลาเรียนในแต่ละวันไม่เหมือนกันบางวันมีเรียนเช้า บางวันเรียนบ่าย การตื่นต้องตั้งนาฬิกาปลุก เนื่องจากไม่มั่นใจในการตื่นได้เอง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการนอนหลับในประชากรไทยยังไม่มีการศึกษามากนัก (ฉันทนา แร่งสิงห์, 2550) และจากผลการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของประเทศไทยพบว่าส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนในระดับไม่ดี ร้อยละ 76.47 ถึงร้อยละ 78 (พิชญ์สินี มงคลศิริ, 2557; นาฏนภา อารยะศิลป์พร และคณะ, 2560) การนอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรทั่วโลก (สุรางค์ เลิศชาธาร, 2554) ซึ่งลักษณะปัญหาที่พบบ่อยในนักศึกษา คือ พฤติกรรมการเข้านอนและตื่นไม่ตรงเวลา การรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มก่อนนอน และการใช้ยาและสารต่าง ๆ ก่อนนอน (Montagna & Chokroverty, 2011) นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นในปัจจุบันได้รับสิ่งกระตุ้นจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ทำให้อยากรู้อยากติดตามหรือเสพติโซเชียลอยู่ตลอดเวลา มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนผ่านช่องทางโซเชียลมากยิ่งขึ้น บางรายติดเกม ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการนอน (Wang et al., 2019)

จากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่าบุคคลยังไม่ได้ให้ความสำคัญหรือตระหนักรู้ในการนอนเท่าที่ควร และขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับที่มีคุณภาพหรือรับรู้การนอนหลับตามสุขอนามัย (Voinescu & Szentagotai-Tatar, 2015) เพื่อประโยชน์ของตนเอง ซึ่งจะพบพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลใน

สังคม ที่สะท้อนให้เห็นผลกระทบที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ เช่น อุบัติเหตุทางจราจร อันเนื่องมาจากการหลับใน หรือการเกิดโรคหัวใจ หรือโรคเรื้อรังได้ง่าย และโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ในร่างกายลดลง (นัยพินิจ กษภักดี, 2560; Prather, et al., 2015) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว ระบบบริการรักษา และเศรษฐกิจ

ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล เนื่องจากความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง และค้นหาตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จะทำให้มีการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและเลือกปฏิบัติในแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิต (Duval & Wicklund, 1972) แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่มีความตระหนักรู้ในตนเองมักจะเป็นบุคคลที่ใช้ชีวิตไปตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงแบบขาดเป้าหมายที่ชัดเจนของชีวิต (นิตยา เรืองแป้น, 2558) ซึ่งความตระหนักรู้ในตนเองมี 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ 1) ความสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 2) ความสามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเอง 3) ความสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง 4) การรับรู้ในความสามารถและคุณค่าของตนเอง (Goleman, 1998) และ Duval & Wicklund (1972) ได้ให้ความหมายของทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเองว่า มีเป้าหมายในการพัฒนาของบุคคลให้เกิด

ความใส่ใจอย่างมีเป้าหมายด้วยตนเอง (Self) หรือ สิ่งแวดล้อมภายนอก มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถ ประเมินได้ด้วยตนเอง (Self-evaluation) เมื่อโฟกัส ด้วยตนเอง (Self-focus) จะทำการเปรียบเทียบกับ ความถูกต้องตามมาตรฐาน โดยเฉพาะการคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก ของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการเปรียบเทียบ ระหว่างตนเองกับมาตรฐานของบุคคลทั่วไป จะทำ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและ รับรู้ถึงความภาคภูมิใจและความไม่พึงพอใจของ ตนเอง ความตระหนักรู้เป็นกลไกหลักของการ ควบคุมตนเอง (Self-control) และ Rochat (2003) ได้แสดงให้เห็นว่าการสังเกตความตระหนักรู้ใน ตนเองที่เกิดขึ้น และความสามารถในการควบคุม กำกับตนเอง (Self-regulations) ยังเป็นแนวคิดหลัก ในการพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการ ควบคุมกำกับตนเอง และเป็นความสามารถในการ ควบคุมการแสดงออกและแรงกระตุ้น (Impulses) ของตนเอง

การตระหนักรู้ในการนอนหลับที่ถูก สุขลักษณะมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของ นักศึกษาในมหาวิทยาลัย (Schlarb et al., 2017) ซึ่ง นักศึกษาที่มีสุขนิสัยการนอนหลับที่ดี มีแนวโน้มที่ จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี เนื่องจากสุขนิสัยการ นอนหลับที่ดีครอบคลุมพฤติกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพ การนอนหลับ ซึ่งสอดคล้องกับ Pilcher et al., (2015) ที่ได้กล่าวถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสัยการนอนและ การควบคุมตนเอง (Self-control) ว่านิสัยการนอน มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับการควบคุมตนเองจะ มีการทำหน้าที่ไปในทิศทางเดียวกันคือ ถ้านิสัย

การนอนดีและการควบคุมตนเองดีส่งผลให้นอน ได้ดี เพราะการควบคุมตัวเองจะนำไปสู่การ ตัดสินใจไปตามเป้าหมาย มีการยืดหยุ่น การ ปรับตัวที่ดี และการปรับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ทำให้ คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น และ Digdon (2010) ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทำงานของนาฬิกาชีวิต ของบุคคลที่มีการทำงานสัมพันธ์กับการนอนหลับ ซึ่งขณะนอนหลับอวัยวะระบบต่าง ๆ จะทำหน้าที่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามช่วงเวลาที่เราร่างกาย ออกแบบไว้ ถ้าไม่ได้นอนตามช่วงเวลาจะส่งผลเสีย ต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งการศึกษานี้ได้ทำการศึกษา ความเชื่อของนักศึกษา เกี่ยวกับการนอนหลับ ใน แคนาดา จำนวน 499 คน โดยนักศึกษาที่ได้รับ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และเชื่อในความ สามารถของตนว่าทำได้ (Self-efficacy) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีความเชื่อว่าการนอนหลับ ตรงตามตารางการนอนหลับเป็นเวลา มีการบริหาร เวลา ในการดื่มกาแฟ การจัดสิ่งแวดล้อมในการนอน เวลาเข้านอน และทำการวัดการรับรู้ความสามารถ พบว่า นักศึกษาที่เชื่อในความสามารถในการนอน ตามตารางของตนเองต่ำ (Low Self-efficacy) เป็น ผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับ

จากการทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีที่ เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการ นอน ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับการนอนของนักศึกษาประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรับรู้ (Perception) 2) การประเมินตนเอง (Self-evaluation) 3) เชื่อใน ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) 4) ความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง (Self-regulations) ซึ่ง

ใช้เป็นกรอบการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยและทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยพบว่า ส่วนใหญ่ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการนอนและคุณภาพการนอนในนักศึกษา ซึ่งงานวิจัยนั้น ๆ ได้ให้ข้อเสนอแนะและความจำเป็นว่าควรสร้างความตระหนักให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการนอนหลับที่มีคุณภาพ โดยการปรับสุขนิสัยการนอนหลับ การลดความเครียด และการสร้างสุขภาพ (ผาณิตา ชนะมณี และคณะ, 2549)

จากเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจทำศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักในการนอนหลับของนักศึกษา โดยการให้การศึกษาในรูปแบบทฤษฎี ซึ่งมีแนวคิด ทฤษฎีที่เชื่อว่าทุกคนมีคุณค่าในตนเอง มีชีวิตที่มีความหมาย มีอิสระ มีเหตุผลที่จะคิดและตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถนำแนวคิดของทฤษฎีและเทคนิคการศึกษากลุ่มช่วยในการพัฒนาความตระหนักในตนเองของบุคคลในการนอนหลับได้ และสนใจศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัว ค้นหาสิ่งที่ท้าทายที่มีความหมายกับตนเอง และแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพการคบเพื่อน และนักศึกษายังเป็นทรัพยากรที่สำคัญและเป็นผู้ที่จะพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ถ้านักศึกษามีความตระหนักในการนอนหลับของตนเองดีย่อมแสดงพฤติกรรมนอนที่ดีจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสติปัญญา มีสมาธิ ความจำดี มีแรงจูงใจ มีความอดทน เพียรพยายามในการแก้ปัญหา

อารมณ์ดีและกระตือรือร้นมีความพร้อมในการเรียนนำไปสู่การบรรลุตามเป้าหมายของชีวิต นอกจากนี้การนอนยังส่งผลให้นักศึกษาครูได้รู้ได้เข้าใจ เกิดความตระหนัก สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับนักเรียนในความรับผิดชอบ และผู้ปกครองให้เห็นความสำคัญในการนอนซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญเกี่ยวข้องกับทุก ๆ กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อลดผลกระทบทางลบที่จะเกิดขึ้นต่อชีวิตในอนาคต ทั้งทางด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอและไม่มีคุณภาพ ตามนาฬิกาชีวิตหรือระบบการทำงานของร่างกาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความตระหนักในการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การศึกษาในรูปแบบทฤษฎีในการเสริมสร้างความตระหนักในการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้การศึกษาในรูปแบบทฤษฎี ในการเสริมสร้างความตระหนักในการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดย
 - 3.1 เปรียบเทียบความตระหนักในการนอนหลับของกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบทฤษฎี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
 - 3.2 เปรียบเทียบความตระหนัก

ในการนอนหลับระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม (Existential group counseling theory) มีแนวคิดสำคัญเชื่อว่า มนุษย์ทุกคน เป็นคนดี มีคุณค่า มีศักยภาพ และมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีแรงจูงใจที่จะแสวงหาความหมายที่แท้จริงของชีวิตอย่างมี

เป้าหมาย (Meaning of life) และตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งจิตใจและร่างกาย โดยบุคคลมีประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการนอนหลับจะทำให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตัวเองจะเป็นการสร้างตนเองให้เห็นคุณค่า มีความหมาย พึงพอใจ และตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการนอนหลับที่มีต่อตนเอง จะตระหนักรู้ในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตนเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างเข้าใจที่จะส่งผลต่อชีวิตที่มีความหมาย บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จในชีวิต (Corey, 2004) โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมนำมาช่วยในการพัฒนาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย

รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม

ครั้งที่ 1-3 การปฐมนิเทศและการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับด้านการรับรู้ (Perception) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจ การตั้งคำถาม การทำให้กระจ่าง การปรับเปลี่ยนความคิด การฟัง การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนคิด การทวนความ มอหมายการบ้าน ตัวแบบ และการอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 4-6 การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับด้านการประเมินตนเอง (Self Evaluation) โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การให้ข้อมูล การสะท้อนคิด การอภิปรายกลุ่ม การเล่าเรื่อง แขนผังความคิด การจินตนาการ และการเสริมแรงทางบวก

ครั้งที่ 7-8 การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self Efficacy) โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม และใช้เทคนิคการสำรวจ การตั้งคำถาม การเล่าเรื่อง ตัวแบบ การสะท้อนความรู้สึก จินตนาการ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การอภิปรายกลุ่ม มอหมายการบ้าน การปรับเปลี่ยนความคิด และเทคนิค WDEP System

ครั้งที่ 9-10 การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง (Self Regulation) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม และใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การให้ข้อมูล มอหมายการบ้าน การอภิปรายกลุ่ม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก

ความตระหนักรู้ในการนอนหลับ

1. การรับรู้
2. การประเมินตนเอง
3. การเชื่อในความสามารถแห่งตน
4. ความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ด้านการรับรู้ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการเชื่อ
ในความสามารถแห่งตน และด้านความสามารถใน
การควบคุมกำกับตนเอง ซึ่งจะช่วยพัฒนาตนเองให้
เห็นคุณค่าของการนอนหลับและเกิดความ
ตระหนักรู้ในการนอนหลับ นำไปสู่การปฏิบัติตนที่
เสริมสร้างชีวิตที่มีความหมาย ดังภาพที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. ความตระหนักรู้ในการนอนหลับของ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม
แบบกวนิยม หลังการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม
และหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม
การให้การปรึกษากลุ่ม

2. ความตระหนักรู้ในการนอนหลับของ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม
แบบกวนิยม หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและ
หลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าความตระหนักรู้ใน
การนอนหลับของนักศึกษากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับ
รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยและพัฒนา แบ่งออกเป็น 2
ระยะ คือระยะที่ 1 ศึกษาความตระหนักรู้ในการ
นอนหลับของนักศึกษา และระยะที่ 2 เป็นการ
ทดลองรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม
โดยออกแบบเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental
research) ชนิดกลุ่ม 2 กลุ่ม วัดก่อน หลังการทดลอง

และหลังติดตามผล 3 สัปดาห์ (Two group pretest-
posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ของ
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปี
การศึกษา 2565 มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จำนวน
9,272 คน

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความ
ตระหนักรู้ในการนอนหลับ เป็นนักศึกษาที่กำลัง
ศึกษาใน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2565 ใช้วิธีสุ่มตัวอย่าง
แบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)
และยอมรับให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่ม
ตัวอย่างได้ 5% ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%
กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อน เท่ากับ 0.5 คำนวณ
กลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 370 คน จากตาราง Krejcie
& Morgan (1970) และเพิ่ม 10% ในการป้องกัน
ข้อมูลไม่สมบูรณ์หรือสูญหาย จึงเก็บกลุ่มตัวอย่าง
ทั้งสิ้น จำนวน 410 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของ
การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้ใน
การนอนหลับเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาปี
การศึกษาที่ 2565 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา
รูปแบบของความตระหนักรู้ในการนอนหลับโดย
การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตาม
เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือ เป็นนักศึกษาที่มี
คะแนนความตระหนักรู้ในการนอนหลับตั้งแต่ 25

เปอร์เซนไทล์ลงมาและสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ตามเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Jacobs et al., 2002; Corey et al., 2018) ซึ่งเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่สมาชิกกลุ่มสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง ตามแนวคิดของ Vinogradov & Yalom (1989) ที่กล่าวว่าขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้การปรึกษากลุ่มที่ได้ประสิทธิภาพควรมีจำนวน สมาชิก 5 - 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามระบบปกติ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา COA NO.651005 วันที่ 25 ตุลาคม 2565 และกลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล การรักษาข้อมูลเป็นความลับ การดำเนินกิจกรรม และสิทธิของผู้เข้าร่วมที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของนักศึกษาและให้เวลานักศึกษาได้ตัดสินใจก่อนการลงนามยินยอม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของ

นักศึกษา ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี คณะที่ศึกษา ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการรับรู้ ได้แก่ 1.1) สติอยู่กับปัจจุบัน 1.2) ข้อสรุปที่มีเป้าหมาย 2) ด้านการประเมินตนเอง ได้แก่ 2.1) การกำหนดเป้าหมาย 2.2) การพิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้น 3) ด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน ได้แก่ 3.1) การเชื่อมั่นในตนเอง 3.2) การรู้จักแข็งในตนเอง และ 4) ด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง ได้แก่ 4.1) การกำกับติดตาม 4.2) การบริหารจัดการสิ่งกระตุ้น โดยข้อคำถามเป็นแบบ Likert scale 5 ระดับ (Rating scale) คือ ไม่เป็นจริงเลย (1 คะแนน) หมายถึง ไม่มีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตรงกับนักศึกษา จริงเพียงเล็กน้อย (2 คะแนน) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตรงกับนักศึกษาเพียงเล็กน้อย จริงบางครั้ง (3 คะแนน) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตรงกับนักศึกษามากกว่าส่วนเล็กน้อยจริง (4 คะแนน) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตรงกับนักศึกษามาก และจริงมากที่สุด (5 คะแนน) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตรงกับนักศึกษามากที่สุด และมีการแปลผลคะแนน ดังนี้ คะแนน 1.00 - 1.50 หมายถึง มีความตระหนักรู้ในการหลับต่ำที่สุด คะแนน 1.51 - 2.50 หมายถึง มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับต่ำ คะแนน 2.51

- 3.50 หมายถึง มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับปานกลาง คะแนน 3.51 - 4.50 หมายถึง มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับสูง และคะแนน 4.51 - 5.00 หมายถึง มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับสูงที่สุด และได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.66 - 1.00 โดยผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาการให้การปรึกษา อาจารย์พยาบาล และแพทย์ระบบประสาทและสมอง แล้วนำไปใช้กับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.234 - 0.594 และหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach' alpha coefficient) ได้เท่ากับ .91 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.85, 0.75, 0.73 และ 0.81 ตามลำดับ

ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับ

ของนักศึกษาไปวิเคราะห์หาค่าประกอบเชิงยืนยัน (Confirm factor analysis) ของแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับ เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้กับตัวแปรแฝง (Joreskog & Sorbom, 1999) พบว่า ค่าดัชนีทดสอบความเหมาะสมของโมเดลการวัดองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในเกณฑ์กำหนดทุกค่า แสดงว่า โมเดลการวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา มีลักษณะเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตารางที่ 1

2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยผู้วิจัยใช้กรอบการพัฒนาตามข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm factor analysis) 4 ด้าน ประกอบไปด้วย ด้านการรับรู้ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน และด้านความ

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา

องค์ประกอบความตระหนักรู้ในการนอนหลับ	สัญลักษณ์	B	SE	p	R ²
ด้านการรับรู้	Perc	0.58	0.115	.000	0.34
ด้านการประเมินตนเอง	SEva	0.64	0.112	.000	0.41
ด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน	SEff	1.00	0.097	.000	1.00
ด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง	SReg	0.68	0.083	.000	0.46
Chi-Square = 19.42		df=19	p = 0.430		
GFI =0.99		AGFI = 0.98			
CFI = 1.00		RMSEA = 0.007			

*** $p < .001$

สามารถในการควบคุมกำกับตนเอง มีการพัฒนา 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 กำหนดเป้าหมายของการให้ การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ขั้นที่ 2 กำหนดแนวคิดของการให้ การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ขั้นที่ 3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้ในการนอนหลับและ ศึกษาการสร้างรูปแบบการให้ การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ตามทฤษฎีและเทคนิคการให้ การปรึกษากลุ่ม ขั้นที่ 4 วิเคราะห์แนวคิดและหลักการที่สำคัญ เพื่อใช้ในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ขั้นที่ 5 ดำเนินการสร้างรูปแบบการให้ การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 1) แนวคิดสำคัญ 2) เป้าหมาย 3) วิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย หลังจากได้รูปแบบการให้ การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา และได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.66 - 1.00 โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้ การปรึกษา อาจารย์พยาบาล และ แพทย์ระบบประสาทและสมอง ขั้นตอนการให้ การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จากนั้นผู้วิจัย นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย และนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 6 ราย ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ปรับปรุง

ตามข้อเสนอแนะที่ได้อีกครั้งแล้วจึงนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

หลังจากได้รับอนุญาตทำการวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ผู้วิจัยขอ อนุญาตดำเนินการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และติดต่อประสานงานกับอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลแก่นักศึกษาเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล การดำเนินกิจกรรม ประโยชน์ และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยที่จะตอบรับหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมวิจัย เมื่อนักศึกษายินดียินยอมเข้าร่วม และลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย ให้ นักศึกษาตอบแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับ
2. ในระยะที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ของแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับแก่นักศึกษา ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ที่มีความยินดีสมัครใจเข้าร่วมและลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเข้าและสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ตามแผนการดำเนินการกลุ่ม

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ให้ นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดก่อน

ดำเนินการให้การปรึกษา

4. ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขึ้นสรุป จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ ๙๐ นาที ในวันอังคาร และวันศุกร์ ช่วงเวลาเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2566 รายละเอียดดังนี้ ครั้งที่ 1 - 3 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาด้านการรับรู้ ครั้งที่ 4 - 6 การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาด้านการประเมินตนเอง ครั้งที่ 7 - 8 การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน ครั้งที่ 9 - 10 การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง ยุติการปรึกษา และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5. ติดตามผลหลังการทดลองครบ 3 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยนัดพบกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ห้อยประกอบเชิงยืนยันข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาด้วยสถิติ

ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated ANOVA measurement)

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาด้วยสถิติความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated ANOVA measurement)

โดยก่อนการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษากับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบปกติของมหาวิทยาลัย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล 3 สัปดาห์ และเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการทดสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่างก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล โดย วิธี Shapiro-Wilk test พบว่า ข้อมูลความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ จึงใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated ANOVA measurement) และความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated ANOVA measurement)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 410 คน ส่วนใหญ่เป็น

เพศหญิง จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละ 71.5 เพศชาย จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ (n = 410)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	293	71.50
ชาย	117	28.50
อายุ 18 - 24 ปี	410	100.0
คณะที่ศึกษา		
ครุศาสตร์	48	11.71
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	97	23.66
วิทยาการจัดการ	85	20.73
วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	24	5.85
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	129	31.46
วิทยาลัยการดนตรี	27	6.59
รวม	410	100.00

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ระยะที่ 2

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ที่ใช้ในการทดลองมีคุณลักษณะใกล้เคียงกันดังนี้ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 เพศชาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 เพศชาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ผลการศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 พบว่า ความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง (mean = 3.626, SD = .455) ส่วนความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษารายด้านพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง(mean = 3.048, SD = .455) โดยด้านการรับรู้ มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด

(mean = 4.073, SD = .463) รองลงมา ด้านการเชื่อ .581) และด้านการประเมินตนเอง (mean = 3.662, ในความสามารถแห่งตน (mean = 3.719, SD = SD = .594)

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย เพศ และอายุ (n = 16)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 8)		กลุ่มควบคุม (n = 8)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
หญิง	7	87.50	6	75.00
ชาย	1	12.50	2	25.00
อายุ 18 ปี	8	100.00	8	100.00

ตารางที่ 4 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยรวมและรายด้าน (n = 410)

การตระหนักรู้ในการนอนหลับ	Max	Min	Mean	SD	แปลผล
ด้านการรับรู้ (Perception)	5	2.590	4.073	.463	สูง
ด้านการประเมินตนเอง (Self-Evaluation)	5	1.500	3.662	.594	สูง
ด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy)	5	1.00	3.719	.581	สูง
ด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง (Self-Regulation)	4.83	1.170	3.048	.634	ปานกลาง
การตระหนักรู้ในการนอนหลับ(โดยรวม)	4.85	1.840	3.626	.455	สูง

ผลการพัฒนารูปแบบการให้การศึกษา
กลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ใน
การนอนหลับของนักศึกษา

โดยก่อนการพัฒนารูปแบบการให้การศึกษา
ปรึกษากลุ่มแบบนิคม เพื่อเสริมสร้างความตระหนัก
รู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษา
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ

ตระหนักรู้ในการนอนหลับสร้างเป็นข้อคำถาม
นำไปใช้กับนักศึกษาจำนวน 410 คน ผลพบว่า
ความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา
ประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการรับรู้ 2)
ด้านการประเมินตนเอง 3) ด้านการเชื่อในความสามารถ
แห่งตน และ 4) ด้านความสามารถในการ
ควบคุมกำกับตนเอง นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์

องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) พบว่าผลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันค่าไค-สแควร์เท่ากับ 19.42 ค่า $p = 0.430$ ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 19 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df) < 2 เท่าของค่าองศาอิสระ (df) ค่า $p\text{-value} = 0.430$ ซึ่งมีค่า $p > .05$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติดังกล่าวแสดงถึงความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากค่าไค-สแควร์เป็นดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนที่คำนวณจากผลคูณขององศาอิสระกับค่าของฟังก์ชันความกลมกลืนและขึ้นกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงพิจารณาค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนอื่นร่วมด้วย คือค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.99 ซึ่งแสดงถึงโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับดีมาก ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ซึ่งแสดงถึงโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับดี ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.007 แสดงถึงโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับดี จากค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโดยรวมดังกล่าว แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงว่าทั้ง 4 ด้าน สามารถนำมาใช้พัฒนาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาได้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความ

ตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องครอบคลุมความตระหนักรู้ในการนอนหลับ 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านการรับรู้ 2) ด้านการประเมินตนเอง 3) ด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน และ 4) ด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง นำรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือ จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.66 - 1.00) ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงตามข้อเสนอแนะและนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 1 คนแล้วนำมาปรับแก้และทดลองใช้กับนักศึกษา 3 คนและ 6 คน นำมาปรับปรุงเพื่อลดปัญหาอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นขณะดำเนินการกลุ่ม ก่อนที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ผลของการปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 5 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา กลุ่มทดลอง ที่ได้จากการวัด 3 ครั้ง คือ ก่อนการให้การปรึกษากลุ่ม หลังการให้การปรึกษากลุ่มและ หลังการติดตามผล ทั้งโดยรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 93.737$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 6 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม หลังการทดลองสูงกว่า

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา กลุ่มทดลองรายด้านและโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล (n = 8)

ความตระหนักรู้ ในการนอนหลับ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ด้านการรับรู้	การวัดก่อน หลังและหลังติดตามผล	2.894	2	1.447	31.045***
	ความคลาดเคลื่อน	.968	21	.046	
ด้านการประเมินตนเอง	การวัดก่อน หลังและหลังติดตามผล	6.462	2	3.231	44.144***
	ความคลาดเคลื่อน	1.537	21	.073	
ด้านการเชื่อในความสามารถ แห่งตน	การวัดก่อน หลังและหลังติดตามผล	9.064	2	4.532	77.222***
	ความคลาดเคลื่อน	1.232	21	.059	
ด้านความสามารถในการ ควบคุมกำกับตนเอง	การวัดก่อน หลังและหลังติดตามผล	8.590	2	4.295	34.304***
	ความคลาดเคลื่อน	2.629	21	.125	
โดยรวม	การวัดก่อน หลังและหลังติดตามผล	103.636	2	51.818	93.737***
	ความคลาดเคลื่อน	11.609	21	.553	

*** $p < .001$

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา กลุ่มทดลอง ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล เป็นรายคู่ (n = 8)

ช่วงเวลาการวัด	Mean Difference	SE	Sig
หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 16.343$, $SD = .571$) - ($\bar{X} = 13.351$, $SD = .813$)	2.992	.372	.000***
หลังการติดตามผล - ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 18.413$, $SD = .819$) - ($\bar{X} = 13.351$, $SD = .813$)	5.062	.372	.000***
หลังการติดตามผล - หลังการทดลอง ($\bar{X} = 18.413$, $SD = .819$) - ($\bar{X} = 16.343$, $SD = .571$)	2.070	.372	.000***

*** $p < .001$

ก่อนการทดลอง (Mean difference = 2.992)
ภายหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

(Mean difference = 5.062) และภายหลังการติดตาม
ผลสูงกว่าหลังการทดลอง (Mean difference =

2.070) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 7 พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลอง ($n = 8$) และกลุ่มควบคุม ($n = 8$) มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ($t = -.035, t = .692, t = .079, t = -.462, t = .053$ ตามลำดับ) ส่วนหลังการทดลองและหลังการติดตามผล นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับ โดยรวม

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.847, t = 9.948$) และรายด้าน พบว่าด้านการรับรู้หลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 4.281$) และหลังการติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.832$) ด้านการประเมินตนเองและด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยรวมและรายด้าน ระหว่าง นักศึกษาทั้งสองกลุ่มก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล ($n = 16$)

ความตระหนักรู้ในการนอนหลับ	ช่วงเวลาการวัด	ค่าเฉลี่ย		B	SE	t
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม			
ด้านการรับรู้	ก่อนการทดลอง	3.919	3.838	.081	.117	.692
	หลังการทดลอง	4.463	3.853	.610	.143	4.281**
	หลังการติดตามผล	4.757	3.765	.993	.170	5.832***
ด้านการประเมินตนเอง	ก่อนการทดลอง	3.484	3.469	.016	.198	.079
	หลังการทดลอง	4.219	3.531	.688	.119	5.763***
	หลังการติดตามผล	4.750	3.547	1.203	.158	7.598***
ด้านการเชื่อในความสามารถแห่งตน	ก่อนการทดลอง	3.250	3.375	-.125	.270	-.462
	หลังการทดลอง	4.109	3.766	.344	.210	1.638
	หลังการติดตามผล	4.750	3.172	1.578	.120	13.117***
ด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง	ก่อนการทดลอง	2.698	2.688	.010	.197	.053
	หลังการทดลอง	3.552	2.906	.646	.135	4.787***
	หลังการติดตามผล	4.156	3.073	1.083	.209	5.187***
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.338	3.342	-.005	.131	-.035
	หลังการทดลอง	4.086	3.514	.572	.098	5.847***
	หลังการติดตามผล	4.603	3.389	1.214	.122	9.948***

** $p < .01$, *** $p < .001$

หลังการทดลองและหลังการติดตามผล มีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (หลังการทดลอง $t = 5.763$, $t = 4.787$ หลังการติดตามผล $t = 7.598$, $t = 5.187$ ตามลำดับ) ส่วนด้านการเชื่อในความ สามารถแห่งตน หลังการติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการนอนหลับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 13.117$)

การอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา พบว่า ความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านความสามารถในการควบคุมกำกับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับระดับสูง เนื่องจากรับรู้ และเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมชาติในชีวิตประจำวัน และนักศึกษายู่ในช่วงวัยที่ร่างกายแข็งแรงและทนต่อการเปลี่ยนแปลงได้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ที่หลากหลาย ทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ ที่ได้จากการสำรวจประเมินตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด การตัดสินใจ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและสังคม (นฤชา จิรกาลวสาน, 2565) แต่ในขณะที่เดียวกันนักศึกษายังได้รับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมสื่อต่างๆคอยกระตุ้นทำให้การกำกับตนเองลดลง จึงเป็นผลให้นักศึกษามีระดับความสามารถในการควบคุมกำกับตนเองปานกลาง

ซึ่งสอดคล้องกับ Godsell & White (2019) ที่ว่าอุปสรรคทั่วไปในการนอนหลับของวัยรุ่นคือการถูกรบกวนจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โดยเด็กผู้ชายมีแนวโน้มที่จะดูวิดีโอและเล่นเกม และเด็กผู้หญิงถูกรบกวนจากการสื่อสารทางโทรศัพท์มือถือ และประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในการหลังฮอร์โมนเมลาโตนินทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมนอนดึกตื่นสาย

2. ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา โดยการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 และข้อที่ 2 นั้น เนื่องจากในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีความเหมาะสมทั้งแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา ส่งผลให้นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ต่าง ๆ กันมากขึ้นเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น จากการทำกิจกรรมกลุ่มนักศึกษาแสดงความคิดความรู้สึกของตนเองที่สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามีความเข้าใจที่จะพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการนอนหลับและตระหนักรู้ในตนเองเนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้ผ่านการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งทราบได้จากคำกล่าวของนักศึกษา ได้แก่ “ผมได้เข้านอนช่วงสี่ทุ่มและตื่นตอนตีห้า รู้สึกว่าตนเองสดชื่น อารมณ์ดี มีพลัง ทำงานได้รวดเร็วเหมือนได้

ชาร์ทสมอง ไม่ว่างนอนเวลาเรียน” “การเข้านอน และตื่นเวลาเดียวกันทุกวันทำให้ตนเองทำงานมีประสิทธิภาพเสร็จเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนหน้านี้ตนเองเป็นคนนอนดึกหรือไม่นอนเลยทั้งคืน เข้ามาเรียนเลย มาแบบลอย ๆ ไม่ค่อยมีสติและรู้สึกว่าคุณเองเรียนไม่รู้เรื่อง” “การนอนหลับตามนาฬิกาชีวิตทำให้สับสนน้อยลง ท้องที่เคยผูก 7 วันถ่าย 1 ครั้ง ซึ่งเป็นมาตลอดตั้งแต่เรียนชั้นมัธยม ตอนนี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ขับถ่าย 2 วันครั้ง” ซึ่งสอดคล้องกับ Pilcher et al.(2015) ที่กล่าวถึงนิสัยการนอนที่ดีและการควบคุมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำงานที่ประสบความสำเร็จ แต่การนอนนอนเรื้อรังทำให้การควบคุมตนเองบกพร่อง มองว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลจำนวนมาก อาจนำไปสู่ปัญหาในการควบคุมตนเองในแต่ละวัน เช่น เมื่อถูกกระตุ้นจะมีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ไม่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมีความสามารถในการตั้งใจต่ำ

จากการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มการให้การศึกษา กลุ่มแบบกวนิยม คือ การเข้าใจตนเอง และเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมซึ่งกันและกัน การเห็นเป้าหมายความสำเร็จในระยะสั้นและระยะยาว การให้ความหมายคุณค่าของชีวิต รู้ถึงจุดอ่อน จุดแข็งและโอกาสพัฒนา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันจากสมาชิกกลุ่ม และเลือกนำแนวทางที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อนสมาชิกยังชื่นชมให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกัน ทำให้เกิด

พลังใจ ความพยายามมุ่งมั่น มานะ อดทน ที่จะทำให้ตนเองบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ และการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ยังช่วยให้นักศึกษาเกิดการเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ ที่ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เห็นถึงคุณค่า ความหมายของการมีชีวิต และตระหนักรู้ในพฤติกรรมการปฏิบัติของตนเอง ที่จะนำไปสู่การตอบสนองเป้าหมายและการมีชีวิตที่สมบูรณ์ (Corey et al., 2018)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น และตระหนักรู้ในการนอนหลับที่มีลักษณะคล้ายกัน ส่งผลให้กลุ่มประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับ Corey et al. (2018) ที่กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มในการให้การศึกษา กลุ่ม ควรมีลักษณะคล้ายกัน วัยเดียวกัน มีความสนใจในปัญหาที่คล้ายกัน จะส่งผลให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศเป็นกันเอง กล้าแสดงความคิดเห็น มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความตั้งใจ ช่างสังเกต ใส่ใจซึ่งกันและกัน มีความกระตือรือร้น ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง ซึ่ง Dinkmeyer (1968) และ Forsyth (2006) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ร่วมกับวิเคราะห์ข้อมูล ประสพการณ์ทั้งทางบวกและทางลบรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ Corey (2004) กล่าวว่า การ

ปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเน้นให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองที่แสดงออกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาตนเองให้ชีวิตมีความหมาย และบรรลุตามเป้าหมายของชีวิต โดยสมาชิกกลุ่มจะรับฟัง ยอมรับและแสดงความเห็นอกเห็นใจ สนับสนุนให้เกิดบรรยากาศความไว้วางใจ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนและเห็นความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความหมายและคุณค่าของชีวิต ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในการปฏิบัติตนที่จะนำไปสู่ความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งกระบวนการกลุ่มเป็นการสื่อสารสองทางซึ่งจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่ม สะท้อนความคิด ความรู้สึก และวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติใหม่ ๆ ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม (Wilson & Kneiesi, 1996) นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมครั้งนี้ สามารถพัฒนาตนเองให้มีความตระหนักรู้ในการนอนหลับ โดยรวมและรายด้านสูงขึ้นกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ นาถยา คงขาว และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับวิสมา ยูโซะ และคณะ (2565) ได้

ศึกษาการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อความตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน แตกต่างกับนักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาอัตถิภาวนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมสามารถเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษาได้ ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดของ Hershner & Chervin (2014) ที่สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกแก่นักศึกษาให้ได้ความรู้เรื่องการนอนและการส่งเสริมพฤติกรรมนอนที่ดีต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม สามารถเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา สถาบันการศึกษาควรสนับสนุนส่งเสริมให้ความรู้เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญ ประโยชน์ของการนอนหลับ และนำรูปแบบที่ได้ไปทดลองปฏิบัติ นักศึกษาจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในการนอนหลับของตนเอง ซึ่งก่อนนำรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมไปใช้ควรมีการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด การใช้เทคนิคต่าง ๆ

จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา

2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้ในการนอนหลับที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความพึงพอใจในตนเอง ด้านการทำงานของร่างกาย และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. ควรมีการติดตามผลความตระหนักรู้ในการนอนหลับหลังจากทดลองไปแล้ว 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของความตระหนักรู้ในการนอนหลับที่เกิดขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ณาจารย์ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย และขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาที่ได้สนับสนุนทุนในการศึกษาวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

- ฉันทนา แร่งสิงห์. (2550). *คุณภาพการนอนหลับและภาวะสุขภาพจิต ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร [วิทยาสตรมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/กรุงเทพฯ.*
- นฤชา จิรกาลวสาน, (บ.ก.). (2565). *เวชศาสตร์การนอนหลับ (Essentials in Sleep Medicine)*. เท็กซ์แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.
- นัยพินิจ ฅชกักดี. (2560, 25-26 พฤษภาคม). *วิทยาศาสตร์ของการนอนหลับ [เอกสารการนำเสนอ]. การประชุมสัมมนา Brain and Mind Forum ครั้งที่ 4: เรื่อง Sleep and Circadian Rhythm, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย.*

- นาฏนภา อารยะศิลปธร, พัทนิ สมกำลัง, และ จันทรีจิรา ภูบุญเอิบ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลสมเด็จพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28(1), 38-50.
- นาถยา คงขาว, ประชา อินัง, และ เพ็ญภา กลุณภาค. (2561). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอดิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 14(3), 211- 221.
- นิตยา เรืองแป้น. (2558). ผู้บริหารกับการพัฒนาตนด้วยการรู้จักตนเองและตระหนักในความมีคุณค่าแห่งตน. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 12(58), 1-11.
- พิชญ์สินี มงคลศิริ. (2557, 17-18 กรกฎาคม). *การปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี [เอกสารนำเสนอ]. การประชุมใหญ่และนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ: เรื่องสหวิทยาการ: ความหลากหลายทางวัฒนธรรมสู่ประชาคมอาเซียน, ตรัง, ประเทศไทย.*
- วิสมา ยูโซะ, เพ็ญประภา ปริญญพล, และ แสงสุรีย์ สำอางค์กุล. (2565). ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอดิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก. *วารสารนักจิตวิทยาคลินิกไทย*, 53(3), 1-12.
- สุรางค์ เลิศชาธาร. (2554). *นอนไม่หลับทำอะไรการดูแลผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับ*. <http://164.115.23.88/hbss/Files/ไฟล์ระวัง/7.คลังความรู้/นอนไม่หลับ/นอนไม่หลับ>
- Bollinger, T., Bollinger A., Oster, H., & Solbach, W. (2010). Sleep, immunity, and circadian clocks: a mechanistic model. *Gerontology*, 56(6), 574-80.
- Bruce, E. S., Lunt, L., & McDonagh, J. E. (2017). Sleep in adolescents and young adults. *Clinical Medicine*, 17(5), 424-428.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of counseling*. (6th ed.). Brooks/ Cole Thomson.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Group Process and Practice*. (10th ed.). Cengage Learning.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, Learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10, 323-337.

- Digdon, N., L. (2010). Circadian preference and college students' beliefs about sleep education. *Chronobiology International*, 27(2), 297-317.
- Dinkmeyer, C. (1968). *Reading in group counseling*. International Textbook Company.
- Durmer, J.S., & Dinges, D.F. (2005). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology*, 25(1), 117-129.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press.
- Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamic*. Thomson Higher Education.
- Godsell, S., & White, J. (2019). Adolescent sleep deprivation is a growing public health problem. *Journal of Adolescence*, 73, 18-25.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantum Books.
- Hershner, S. D., & Chervin, R.D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84.
- Irwin, M.R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 3(66), 143-72.
- Jacobs, E., Masson, L., & Harvill, L. (2002). *Group counseling: strategies and skills*. (4th ed.). Brooks/Cole.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1999). *Lisrel 18: New statistical features*. Scientific Software International.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Montagna, P., & Chokroverty, S. (Eds.). (2011). *Handbook of clinical neurology: Sleep disorder, Part 1*. Elsevier.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. Rinehart and Winston.
- Perry, G. S., Patil, S. P., & Presley-Cantrell, L. R. (2013). Raising awareness of sleep as a healthy behavior. *Preventing Chronic Disease*, 10, 133.
- Pilcher, J.J., Morris, D., Donnelly, J., & Feigl, H. B. (2015). Interactions between sleep habits and self-control. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 284, 1353-1359.
- Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the Common Cold. *Sleep*, 38(9).
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 12(4), 717-731.
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Hellmann, S. M., Vögele, C., & Gulewitsch, M. D. (2017). Sleep and somatic complaints in university students. *Journal of Pain Research*, 10, 1189-1199.
- Vinogradov, S., & Yalom, I. D. (1989). *Concise guide to group psychotherapy*. American Psychiatric Press.
- Voinescu, B., & Szentagotai-Tatar, A. (2015). Sleep hygiene awareness: Its relation to sleep quality and diurnal preference. *Journal of Molecular Psychiatry*, 3(1), 1.
- Wang, P.Y., Chen, K.L., Yang, S.Y., & Lin, P.H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PLoS ONE*, 14(4), e0241769.
- Wilson, H. S., & Kneiesi, C. R. (1996). *Psychiatric nursing*. (5th ed.). Addison - Wesley Nursing.