

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

Factors Related to Quality Sleep of Nursing Students,
Faculty of Nursing Ratchathani University

กาญจนา อยู่เจริญสุข¹

Kanchana Yoocharoensuk¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายเพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 194 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยด้านความเครียด และคุณภาพการนอนหลับที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดดัชนีคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (Pittsburgh Sleep Quality Index) หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค(Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับ .84 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.58 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์คือ ความเครียด สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอน

จากผลการศึกษามีข้อเสนอแนะให้อาจารย์พยาบาลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญ ทำการประเมินระดับความเครียด ของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแก่นักศึกษา เช่น จัดกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันในตอนเย็นเพื่อสุขภาพที่ดี

คำสำคัญ: คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์

¹ อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (Faculty of Nursing Ratchani University)
e-mail: muay_0119@hotmail.com เบอร์โทร 081-9771750

Abstract

This descriptive research aimed to study quality of sleep and factors related to nursing students, Faculty of Nursing Ratchathani University. The samples were 194 nursing students who were studying in 2018 and were recruited by Multi-stage Random Sampling. The research instrument was a survey questionnaire which a reliability coefficient of .84 respectively. The statistics used in data analysis included the following: percentage, arithmetic mean, standard deviation, and Pearson Product Moment Correlation Coefficient. The research findings are as follows: The samples had the bad of sleep. The mean of quality of sleep was 6.58. The factors associated with sleep quality of nursing students were stress, environment, and behaviors of sleep.

This study has suggested that instructors realize the importance of the stress of nursing students by continuously evaluating stress score of nursing students, helping to relieve stress that exercise for healthy everyday

Keywords: quality of sleep, factors related to, nursing students

บทนำ

การนอนหลับเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ช่วยส่งเสริมกระบวนการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของร่างกาย ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายหรือได้รับความเสียหาย ช่วยสร้างและสะสมพลังงานเพื่อนำมาใช้ในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และความจำ ช่วยให้บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่คุกคามความผาสุกหรือภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในขณะที่เจ็บป่วยได้อย่างราบรื่น (ดาร์สนี โพธารส, 2560) หากบุคคลใดมีแบบแผนการนอนหลับเป็นปกติจะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถทำกิจกรรมในขณะตื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงถึงการนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หากบุคคลใดมีปัญหาด้านการนอนหลับ นอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ทำให้ง่วงนอนในตอนกลางวันเพิ่มขึ้น ขาดความกระตือรือร้น (ชลธิชา แยมมา, พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, 2556) ทำให้เกิดอาการงีบหลับ ไม่ตื่นตัว ไม่ตอบสนองต่อการรับรู้ใดๆ หรือรับรู้ได้ช้า อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ถ้าเกิดขึ้นระหว่างที่กำลังขับรถหรือระหว่างการทำงานที่ต้องใช้ความเร็วหรือความแม่นยำ นอกจากนี้การนอนหลับไม่เพียงพอยังทำให้เกิดอาการหงุดหงิดง่าย หรืออารมณ์เสียได้ง่าย และยังส่งผลกระทบในด้านจิตใจ หากนอนไม่เพียงพอตื่นมาจะรู้สึกไม่สดชื่นระบบความจำไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ จำอะไรที่เรียนรู้มาได้ไม่ดีโดยเฉพาะถ้าเกิดในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษา ถ้าเกิดปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับและการเรียนอีกด้วย จากการศึกษาของ ดาร์สนี โพธารส (2560) พบว่า นักศึกษาคณะพยาบาล

ศาสตรมหาวิทยลัยบูรพา รวมจำนวน 40 คน ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.50) มีปัญหาในการนอนหลับ มีพฤติกรรมหลับในเวลาเรียน และเมื่อถามถึงผลกระทบ นักศึกษาเหล่านี้ให้ความเห็นว่าเมื่อตนหลับในเวลาเรียน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจในเนื้อหาที่อาจารย์สอน ไม่สามารถจับประเด็นในส่วนที่สำคัญได้ และไม่สามารถตอบคำถามได้ ทำให้ผลการสอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ส่วนปัญหาที่พบบ่อยคือ พฤติกรรมการเข้านอนและตื่นนอนไม่ตรงเวลา การรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มก่อนนอน และการใช้ยาและสารต่าง ๆ ก่อนนอน

จากแนวคิดของสปีลแมน (Spielman, อ้างใน สุดารัตน์ ชัยอาจ และพวงพะยอม ปัญญา, 2548) พบว่าสาเหตุของการนอนไม่หลับเป็นผลมาจากปัจจัยโน้มนำ (predisposing factors) ได้แก่ อายุ เพศ ปัจจัยกระตุ้น (precipitating factors) ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และสิ่งแวดล้อมปัจจัยคงอยู่ (perpetuating factors) ได้แก่ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการนอน จากการศึกษาของผาณิตา ชนมณีและคณะ (2549) ศึกษาคุณภาพการนอนหลับ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 76.3 มีคุณภาพการนอนหลับจากการประเมินด้วยแบบวัดดัชนีคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (The Pittsburgh Sleep Quality Index) อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี โดยการรับรู้ภาวะสุขภาพ สุขนิสัยการนอนหลับ และความเครียด มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ จากการศึกษาของดารัสณี โพธารส (2560) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตคณะพยาบาลศาสตรมหาวิทยลัยบูรพา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับดี คิดเป็นร้อยละ 57.53 ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับเท่ากับ 5.29 ± 1.80 คะแนน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาลมากที่สุด คือ ระดับความเครียด รองลงมา คือ ระดับความวิตกกังวล แบบแผนการดำเนินชีวิตโดยรวม โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ได้แก่ ระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล แบบแผนการดำเนินชีวิตโดยรวม ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ดี ได้แก่ การนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบายและการนอนหลับในห้องที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวนนักศึกษาที่มีสุขนิสัยการนอนหลับที่ดี มีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี เนื่องจากสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีครอบคลุมพฤติกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ

คุณภาพการนอนหลับเป็นพฤติกรรมและความรู้สึกเกี่ยวกับการนอนหลับตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งตื่นนอน การที่บุคคลจะกล่าวถึงคุณภาพการนอนหลับว่าดีหรือไม่นั้นสามารถบอกได้โดยการประเมินของบุคคลนั่นเอง คุณภาพการนอนหลับมีความสำคัญและเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพ ความผาสุก และวิถีการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีของบุคคล รวมทั้งบ่งชี้ถึงปัญหาการนอนหลับด้วย ทั้งนี้การศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลยังน้อย ซึ่งการศึกษาลักษณะสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต นักศึกษาพยาบาลต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รับผิดชอบต่อผู้รับบริการหรือผู้ป่วย คุณภาพการ

นอนหลับของนักศึกษาพยาบาลจึงส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้และการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษา มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี แก้ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวนนักศึกษา 376 คน
กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-3 คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973 อ้างใน บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2547) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 194 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งจำนวนนักศึกษาและเทียบอัตราส่วนตามจำนวนนักศึกษาแต่ละชั้นปี และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากรหัสประจำตัวนักศึกษาเพื่อให้ได้จำนวนตามที่กำหนด

2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

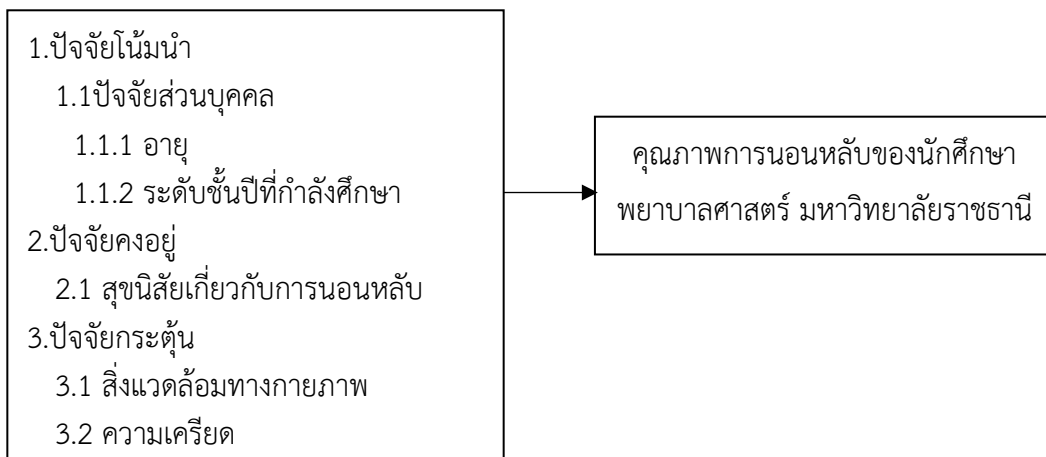
2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

- 2.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา
- 2.1.2 สุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ
- 2.1.3 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
- 2.1.4 ความเครียด

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรการศึกษาตามกรอบแนวคิดของแนวคิดของสปีลแมน (Speilman, 1986) ซึ่งกล่าวว่าการนอนไม่หลับเป็นผลของปัจจัยต่างๆ ร่วมกัน 3 ประการคือ ปัจจัยโน้มนำ (predisposing factors) ปัจจัยกระตุ้น (precipitating factors) และปัจจัยคงอยู่ (perpetuating factors) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย(descriptive research) เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเติมคำ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูล ด้านการนอนหลับ ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย โดยใช้แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติพอประมาณ ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจาก ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ (2540) จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ อุณหภูมิ แสง เสียง กลิ่นไม่พึงประสงค์ ความสุขสบายของเครื่องนอน แมลง/สัตว์ เช่น ยุง มด และความ

หิว โดยใช้แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ (5) มีปัญหาในระดับมากที่สุด (4) มีปัญหาในระดับมาก (3) มีปัญหาในระดับปานกลาง (2) มีปัญหาในระดับน้อย (1) มีปัญหาในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด เป็นแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้สึกของบุคคลต่อเหตุการณ์ สถานการณ์ ณ เวลาที่บุคคลเผชิญ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ส่วนที่ 5 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ เป็นแบบวัดคุณภาพของ Pittsburgh ฉบับไทยของ Thaiversion - The Pittsburgh SleepQuality Index (PSQI) แปลโดย ตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์ จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย (ใช้ คำถาม 5 ข้อ)

องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ (ใช้คำถามข้อ 2 และ 9.1)

องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาของการนอนหลับ (ใช้คำถามข้อที่ 4)

องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย (ใช้คำถาม 1,3 และ 4)

องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ (ใช้คำถามข้อ 9.2 - 9.10)

องค์ประกอบที่ 6 การงีบหลับ (ใช้คำถามข้อ 6)

องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน (ใช้คำถามข้อ 7 และ 8)

ผลรวมคะแนนคุณภาพการนอนหลับ ถ้าผลรวมคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน แสดงว่ามีคุณภาพการนอนหลับที่ดี ถ้าผลรวมคะแนนมากกว่า 5 แสดงว่ามีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิด การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มหาวิทยาลัยราชธานี จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่คุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาวิจัย ด้วยการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Conbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยแนะนำตัวพร้อมทั้งบอกวัตถุประสงค์และกระบวนการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง ณ ห้องเรียนประจำของแต่ละชั้นปี ขอความ

ร่วมมือในการตอบแบบสอบถามโดยคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยอธิบายวิธีตอบแบบสอบถามและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างอิสระเมื่อตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้วใส่ซองปิดผนึกส่งคืนผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อคำตอบอีกครั้งก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีรายละเอียดของการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ชั้นปี ที่พักอาศัย ปัญหาการนอนหลับ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน การเจ็บหลับ โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขนียเกี่ยวกับการนอนหลับ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยด้านความเครียด คุณภาพการนอนหลับ ในแต่ละข้อ รายด้านและโดยรวม โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสุขนียเกี่ยวกับการนอนหลับ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยด้านความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 19- 22 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 20 ปี อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยราชธานีจำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 95.9 ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ คิดเป็นร้อยละ 75.3

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง(n=194)

ปัจจัย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
คุณภาพการนอนหลับ	6.58	2.26	ไม่ดี
สุขนียเกี่ยวกับการนอนหลับ	3.42	.31	ปฏิบัติพอประมาณ
สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	3.28	.75	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
ความเครียด	2.95	.68	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับไม่ดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.58 ปัจจัยด้านสุขนียเกี่ยวกับการนอนหลับ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอประมาณ

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พบว่ารบกวนการนอนหลับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 และปัจจัยด้านความเครียด กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

สุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
1. ด้านการนอนหลับ			
1.1 การเข้านอนตรงเวลา	3.58	.99	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
1.2 การตื่นนอนเป็นเวลาประจำ	3.88	.95	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
1.3 การงีบหลับในช่วงโมงเรียน	4.17	1.01	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
1.4 การนอนหลับในตอนกลางวันมากกว่าตอนกลางคืน	2.38	1.31	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
1.5 การทำกิจกรรมต่างๆ บนเตียงได้แก่ เล่นโทรศัพท์ อ่านหนังสือ	2.78	1.29	ปฏิบัติพอประมาณ
รวม	3.36	.52	ปฏิบัติพอประมาณ
2. ด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม			
2.1 การรับประทานอาหารมื้อเย็นก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง	3.18	1.09	ปฏิบัติพอประมาณ
2.2 การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้วตอนเย็นหรือก่อนนอน	3.95	1.16	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2.3 การรับประทานอาหารหมักดองในตอนเย็น	2.48	1.13	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
2.4 การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนประเภทชา กาแฟ	4.59	.86	ปฏิบัติเป็นประจำ
2.5 การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงพวกเนื้อสัตว์ติดมันในตอนเย็น	4.82	.61	ปฏิบัติเป็นประจำ
รวม	3.80	.46	บ่อยครั้ง
3. ด้านการออกกำลังกาย			
3.1 การออกกำลังกายเป็นประจำ	2.30	1.27	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง

สุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลความหมาย
3.2 การออกกำลังกายหนักจนรู้สึกล้าเหนื่อยล้าในตอนเย็น	1.52	.82	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
3.3 การทำกิจกรรมประจำวันทดแทนการออกกำลังกาย	4.24	1.14	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
3.4 การทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกล้าเคร่งเครียดก่อนนอน	4.03	1.16	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
รวม	3.02	.39	ปฏิบัติพอประมาณ

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับปฏิบัติพอประมาณ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 รองลงมาคือด้านการนอนหลับ และด้านการออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และ 3.02 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลความหมาย
แสง(ความสว่าง/มืด)	3.08	1.27	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
เสียง	3.19	1.26	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
อุณหภูมิ(ร้อน/เย็น)	4.35	.94	รบกวนการนอนหลับมาก
กลิ่นไม่พึงประสงค์	2.92	1.29	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
ความไม่สบายของเครื่องนอน	3.08	1.33	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
แมลง/สัตว์รบกวน	3.16	1.38	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
ความหิว	3.14	1.19	รบกวนการนอนหลับปานกลาง
รวม	3.28	.75	รบกวนการนอนหลับปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอุณหภูมิ(ร้อน/เย็น)รบกวนการนอนหลับในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 รองลงมาคือเสียง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนน้อยที่สุดคือ กลิ่นไม่พึงประสงค์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.29

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของปัจจัยต่างๆ กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
อายุ	.04	.63
ชั้นปีที่ 1	.03	.70
ชั้นปีที่ 2	-.04	.54
ชั้นปีที่ 3	.02	.80
สุขนียสเกี่ยวกับการนอนหลับ	-.23**	.00
สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	.31**	.00
ความเครียด	.34**	.00

** p -value<.01

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ได้แก่ ความเครียด ($r=.34$, $p=.00$) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ($r=.31$, $p=.00$) สุขนียสเกี่ยวกับการนอนหลับ ($r=-.23$, $p=.00$)

สรุปและอภิปรายผล

1. คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี อยู่ในระดับไม่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่มีความเครียดต้องเรียนทั้งทฤษฎีและฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยต้องได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วย จึงต้องเตรียมความพร้อมทั้งความรู้และฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการก่อนขึ้นฝึก ทำให้ต้องนอนดึกและตื่นเช้า และยังมีการดื่มชา กาแฟ เพราะต้องการให้ร่างกายสดชื่นไม่่วงนอนในเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติงาน ทำให้พอถึงเวลากลางคืนกลับไม่่วงนอน และจากผลการวิจัยนักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยราชธานีซึ่งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ อุณหภูมิที่ร้อนเกินไปและการทำเสียงดัง ทำให้รบกวนการนอนหลับของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของนาฏนภา อารยะศิลปะธร และคณะ (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับในด้านอุณหภูมิความร้อน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Lund, Reider, Whiting and Prichard, 2010 อ้างถึงใน ดารัสนิโพธารส, 2560) ที่พบว่า มากกว่าร้อยละ 60.00 ของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยตอนกลางด้านตะวันตกของประเทศสหรัฐอเมริกา มีคะแนนคุณภาพการนอนหลับอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ผลการวิจัยพบว่า

ความเครียด มีความสัมพันธ์มากที่สุดต่อคุณภาพการนอนหลับ โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.34$, $p=.00$) อธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มี

ความเครียดสูงจะมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับที่สูง ซึ่งหมายความว่ามีความคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เนื่องจากความเครียดเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น คอร์ติซอล(cortisol) แคทีโคลามีน (catecholamine) ฮอร์โมนเหล่านี้จะไปกระตุ้นสมองทำให้ตื่นตัวตลอดเลาจึงมีโอกาสนอนหลับได้ไม่เต็มที่ เป็นผลให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ในขณะเดียวกัน อาการนอนไม่หลับจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ออกมา ทำให้เกิดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจเป็นวงจรสลับกันไป (ดาร์สณี โพธารส,2560) นอกจากนี้การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ตื่นในช่วงระหว่างการนอนหลับบ่อยครั้งและไม่สามารถนอนหลับต่อได้ (อินทริา ปากันทะ, 2550) สอดคล้องกับงานวิจัยของดาร์สณี โพธารส (2560) ที่พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ($r=.31, p=.00$) มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับ โดยพบว่าสิ่งแวดล้อมด้านอุณหภูมิร้อนรบกวนการนอนหลับมากที่สุด($\bar{X} = 4.35$) รองลงมาคือ เสียง ($\bar{X} = 3.19$) อาจเนื่องจากอุณหภูมิที่สูงเกินไปและเสียงดังทำให้เกิดความไม่สุขสบายและนอนไม่หลับ โดยในขณะนอนหลับระยะที่มีการกลอกตาเร็ว (REM sleep) ร่างกายจะไม่มี การควบคุมอุณหภูมิ ดังนั้นอุณหภูมิจากสิ่งแวดล้อมจะส่งผลต่ออุณหภูมิในร่างกาย(จินดารัตน์ ชัยอาจ, 2556) ซึ่งอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการนอนหลับคือ 18 องศาเซลเซียส แต่ถ้าอุณหภูมิห้องเกินกว่า 24 องศาเซลเซียส จะทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวระหว่างนอน ทำให้การนอนระยะหลับลึก (NREM 3) และการนอนหลับระยะที่มีการกลอกตาเร็วลดลง จึงตื่นบ่อย สอดคล้องกับนาฏนภา อารยะศิลป์ธรร และคณะ (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับในด้านอุณหภูมิความร้อน

สุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ ($r=-.23, p=.00$) มีความสัมพันธ์ทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับ อธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีคะแนนสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับต่ำจะมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับสูง ซึ่งหมายความว่ามีความคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของผาณิตา ชนวมณี(2549) ที่พบว่าสุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ เมื่อพิจารณาด้านการนอนหลับพบว่านักศึกษามีการงีบหลับในห้องเรียนบ่อยครั้ง อาจเป็นเพราะว่านักศึกษามีคุณภาพการนอนที่ไม่ดีจึงมีการง่วงนอนในเวลากลางวันทำให้ต้องงีบหลับในห้องเรียน ด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มพบว่านักศึกษามีการดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงพวกเนื้อสัตว์ติดมันในตอนเย็นเป็นประจำ ด้านการออกกำลังกายพบว่านักศึกษามีการออกกำลังกายนานๆ ครั้ง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ดาร์สณี โพธารส (2560) พบว่านักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา รวมจำนวน 40 คน ส่วนใหญ่

(ร้อยละ 82.50) มีปัญหาในการนอนหลับ มีพฤติกรรมหลับในเวลาเรียน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจในเนื้อหาที่อาจารย์สอน ไม่สามารถจับประเด็นในส่วนที่สำคัญได้ และไม่สามารถตอบคำถามได้ ทำให้ผลการสอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ส่วนปัญหาที่พบบ่อยคือ พฤติกรรมการเข้านอนและตื่นนอนไม่ตรงเวลา การรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มก่อนนอน และการใช้ยาและสารต่าง ๆ ก่อนนอน การดื่ม ชา กาแฟ ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้ลดประสิทธิภาพการนอน ลดการหลับลึก (อิติมา วรรณศักดิ์, 2560)

อายุและระดับชั้นปี ไม่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับอาจเนื่องจากมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา มากกว่าจึงทำให้ อายุและระดับชั้นปีไม่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของกันตพร ยอดไชย (2552) ที่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์ภาคใต้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการศึกษาพบว่า ความเครียด สิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้านอุณหภูมิ และสุขอนามัยเกี่ยวกับการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา และนักศึกษาออกกำลังกายนานๆ ครั้ง ดังนั้นอาจารย์พยาบาลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญ ทำการประเมินระดับความเครียด ของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแก่นักศึกษา เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันในตอนเย็นเพื่อสุขภาพที่ดีของนักศึกษา
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ และควรเป็นกรวิจัยและพัฒนาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กันตพร ยอดไชย. (2552). ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์ภาคใต้. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 27(1), 51-60.
- จินดารัตน์ ชัยอาจ. (2556). ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับในโรงพยาบาล: การจัดการโดยไมใช่ยา. *คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, พยาบาลสาร*, 40(พิเศษ ธันวาคม), 105-115.
- ชลธิชา แยมมา, พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย. (2556). ปัญหาการนอนหลับ ความเหนื่อยล้าและประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 58(2), 183-196.
- ดาร์สนี โพธารส. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(1), 25-36.

- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ต้นชัยสวัสดิ์. (2540). ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลา นครินทร์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(3) 123-132.
- ธิติมา ณรงค์ศักดิ์. (2560). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่แผนกผู้ป่วยนอกสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นาฏนภา อารยะศิลป์ประธ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28(1), 38-50.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2547). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ยูแอนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย จำกัด.
- ผาณิตา ชนะมณี, สุนุดตรา ตะบุรพงศ์และณอมศรี อินทนนท์. (2549). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. *สงขลา นครินทร์เวชสาร*, 24(3), 163-173.
- อินทิรา ปากันทะ. (2550). ปัญหาการนอนหลับและวิธีการแก้ไข. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 1(2), 1-12.