

นิพนธ์ต้นฉบับ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

นาคยา ดวงประทุม✉

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

✉ nartaya.duangpratum@vru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 421 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สุขนิสัยการนอนหลับ และแบบสอบถามประเมินคุณภาพการนอนหลับซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่น 0.70, 0.84 และ 0.70 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และสถิติทดสอบไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีปัจจัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.3 มีสุขนิสัยการนอนหลับอยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 54.6 และคุณภาพการนอนหลับอยู่ระดับไม่ดี ร้อยละ 56.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ($p=0.001$ และ $p<0.001$ ตามลำดับ)

จากผลการศึกษานี้พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาดีขึ้น

คำสำคัญ: คุณภาพการนอนหลับ, นักศึกษามหาวิทยาลัย, ปัจจัยสิ่งแวดล้อม, สุขนิสัยการนอนหลับ

Article info:

Received: Apr 7, 2023

Revised: Jun 25, 2023

Accepted: Jun 29, 2023

Original article

Factors associated to sleep quality among students in Valaya Alongkorn Rajabhat University Under the Royal Patronage, Pathum Thani Province

Narttaya Duangpratoom ✉

Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

✉ narttaya.duang@vru.ac.th

Abstract

This study was cross-sectional descriptive research. The objective of this study was to study factors associated to sleep quality among a university student in Pathum Thani province. 421 samples who are undergraduate students, were selected by multi-stage random sampling method. Research instrument consisted of personal factors, environmental factors, healthy sleep habits and Pittsburgh Sleep Quality Index (Thai-PSQI). The reliability research tools were 0.70, 0.84 and 0.70, respectively. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, minimum, maximum and chi-square test statistics.

The results showed most of the students had environmental factors were at a good level, 55.3 percent. They had moderate healthy sleep habits, 54.6 percent, and poor sleep quality at 56.1 percent. Factors significantly associated with the sleep quality of students include the relationship between environmental factors, healthy sleep habits and sleep quality (p -value = 0.001 and <0.001).

The results of this study indicated that environmental factors and healthy sleep habits related to sleep quality. Stakeholder therefore should provide a basis for effective sleep promotion planning. Improving the sleep quality of the students.

Keywords: Sleep quality, university student, environmental factors, healthy sleep habits



บทนำ

การนอนหลับเป็นหนึ่งในความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นของมนุษย์ และเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน ตั้งแต่เด็กแรกเกิดจนถึงวัยชราต้องนอนหลับอย่างเพียงพอ เพราะ 1 ใน 3 ของชีวิตคนเราในแต่ละวันเป็นเรื่องการพักผ่อน ด้วยการนอนหลับ หรือ 8 ชั่วโมง จาก 24 ชั่วโมงในแต่ละวัน การนอนจึงมีความหมายมากที่จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี การหลับและตื่นมีความแตกต่างกันตามอายุ โดยเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ แต่ต่อเนื่องตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงวัยซราทารกแรกเกิดใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอนหลับ วันละประมาณ 16-20 ชั่วโมง เมื่อเข้าสู่วัยเรียนการนอนจะลดลงเหลือ 9-10 ชั่วโมง และวัยผู้ใหญ่จะใช้เวลาอนเพียง 5-6 ชั่วโมง (ศูนย์โรคการนอนหลับโรงพยาบาลรามาริบัติ, 2563) การนอนหลับที่ไม่เพียงพอสามารถทำให้เกิดผลเสียสุขภาพกายและสุขภาพใจได้ เช่น มีอาการมึนงง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หงุดหงิด การตัดสินใจแย่ลง สมาธิไม่ดี เป็นต้น รวมถึงส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และความเสี่ยงต่อโรคภัยที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต (ศูนย์โรคการนอนหลับโรงพยาบาลรามาริบัติ, 2563)

นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่อยู่ในวัยหนุ่มสาว และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่ออาชีพ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ คือมีการแยกจากครอบครัว มีความเป็นอิสระมากขึ้น นักศึกษาจึงมีกิจกรรมหลากหลาย เช่นการรับน้อง การเรียนการสอน กิจกรรมคณะ และมหาวิทยาลัย กิจกรรมเหล่านี้ทำให้นักศึกษาต้องปรับตัว โดยลดเวลานอนหรือเข้านอนดึก เข้านอนไม่ตรงเวลา ส่งผลให้มีการนอนน้อยลง และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่เหมาะสม (จิราภรณ์ นันทชัย, นริศรา ไคว์ศรี, ลาวัลย์ สมบูรณ์, และเทียมศร ทองสวัสดิ์, 2560) และจากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560) พบว่า คนไทยประมาณร้อยละ 40 นอนหลับไม่เพียงพอ และจำนวนร้อยละ 10 มีปัญหาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ทำให้กระบวนการคิดวิเคราะห์ และประสิทธิภาพของการทำงานและการเรียนลดลงถึง 3 เท่า มีแนวโน้มทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ง่าย มีปัญหาผิวแห้ง มีถุงใต้ตาดำในระยะยาว ยิ่งนอนน้อยติดต่อกันจะส่งผลถึงความสัมพันธ์ของฮอร์โมนบางตัวที่ไปกระตุ้นการผลิตน้ำมันบริเวณผิวหนังมากขึ้น ทำให้เป็นสิวง่าย

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการเป็นโรคเมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอัลไซเมอร์ รวมถึงโรคซึมเศร้าได้นอกจากนี้ การพักผ่อนที่ไม่เต็มที่ หรือมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและกำลังพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น จะทำให้โกรทฮอร์โมน (growth hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ถูกหลั่งมาจากต่อมใต้สมองที่มีคุณสมบัติช่วยซ่อมแซม พื้นฟูส่วนที่สึกหรอของร่างกายในขณะหลับก็จะมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนล้า รู้สึกไม่สดชื่น ทำให้ขาดการกระตือรือร้นกับการเรียนมีพฤติกรรมหลับในเวลาเรียนได้ เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจในเนื้อหาที่อาจารย์สอน ไม่สามารถจับประเด็นในส่วนที่สำคัญขณะเรียนได้ เป็นสาเหตุให้บางคนมีผลการสอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ (นาฏนภา อารยะศิลป์พัชร พัทธนี สมกำลัง และจันทร์จิรา ญบุญเอิบ, 2560)

ในขณะที่ร่างกายกำลังอยู่ในภาวะหลับ ระดับการรับรู้หรือความรู้สึกตัวจะลดลง โดยมีการเปลี่ยนแปลงโดยสรีรวิทยาต่างๆ เมื่อเกิดปัญหาการนอนติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย (ผาณิตา ชนะมณี, 2560) การนอนหลับที่มีคุณภาพอาจจะประเมินได้จากความรู้สึกตัวของเราขณะที่เรากำลังนอนและความรู้สึกสดชื่นหรือง่วงนอนในระหว่างวันตลอดจนประสิทธิภาพของการทำงานหรือการเรียนรู้ในวันถัดมา (วิญญู บรรณศิริ, 2563) ซึ่งสาเหตุของการนอนไม่เพียงพอ ได้แก่ การบ้านที่หนักมากเกินไปในแต่ละวัน และการเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่กำลังเป็นที่นิยม และยังมีปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ มลพิษทางเสียง อุณหภูมิ และแสงสว่างที่ส่งผลกระทบต่อกรนอน ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่มีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่ออาชีพและเข้าใจชีวิต นักศึกษาจึงมีกิจกรรมหลากหลายทั้งกิจกรรมการเรียนที่มีกระบวนการแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา การเข้าสู่สังคมใหม่ที่มีการจัดกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น กิจกรรมเหล่านั้นอาจทำให้นักศึกษาต้องนอนน้อยลง โดยจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ได้แก่ ความเครียด สุขนิสัยการนอนหลับ และปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศเจตคติ เรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว รวมถึงสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่มีผลกระทบต่อกรนอนหลับเป็นอย่างมาก (จิราภรณ์ นันทชัย นริศรา ไคว์ศรี ลาวัลย์ สมบูรณ์ เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2560)

เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ตั้งอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงเขตอุตสาหกรรม อาจมีปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับที่ไม่ไม่สามารถนำผลการวิจัยอื่นมาใช้อ้างอิงได้ จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อม สุขนิสัยการนอนหลับ ทั้งนี้ ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นข้อมูลในการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และช่วยให้สถาบันมีแนวทางในการสร้างเสริมคุณภาพการนอนหลับสำหรับนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสุขนิสัยการนอนหลับกับระดับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 8,980 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 8,980 คน โดยใช้สูตรการคำนวณทราบขนาดของประชากรที่ต้องการศึกษาของทาโร ยามาเน ใช้ความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจะเท่ากับ 421 คน เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) นักศึกษาปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงชั้นปี 1-4 2) นักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 3) นักศึกษาที่สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ และ 4) นักศึกษาที่ยินยอมที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง โดยประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานีเป็นพื้นที่ทำการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งขนาดตัวอย่างของนักศึกษาตามคณะที่ศึกษา 2) ผู้วิจัยแบ่งขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และ 3) ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Sampling) โดยมีสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างในขั้นตอนที่ 3 จนครบจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 421 คน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) มีค่า IOC เท่ากับ 0.95 นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน นำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้ และความเชื่อ โดยหาค่า คูเดอริชาร์ตสัน (Kuder-Richardson, KR-21) มีค่าเท่ากับ 0.75 และ 0.83 และแบบสอบถามทัศนคติ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.72

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยจะชี้แจงให้ผู้ตอบแบบสอบถามทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกลุ่มวิจัยสามารถกระทำได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดต่อกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือรหัสนักศึกษาของกลุ่มตัวอย่างโดยจะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น และหลังสิ้นสุดการวิจัยแบบสอบถามจะถูกทำลายภายในระยะเวลา 1 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) หน่วยกิตการศึกษาปัจจุบัน รายรับต่อเดือน การออกกำลังกาย โรคประจำตัวและการใช้ยา รักษาโรค

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมต่อการนอนหลับของนักศึกษา จำนวน 8 ข้อ โดยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับแสงสว่าง เสียงดัง ความร้อน ความหนาวเย็น ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน กลิ่นไม่พึงประสงค์ ความหิว และความกระหายน้ำ

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท สเกล (Likert rating scale) 5 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มากที่สุด โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว การแปลความหมายปัจจัยสิ่งแวดล้อมแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยคิดว่าคะแนนตามเกณฑ์การวิเคราะห์ของเบสท์ 8 ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.68 – 5.00 คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.67 คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมไม่ดี

ส่วนที่ 3 สุขนิสัยการนอนหลับ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสุขนิสัยการนอนหลับของนักศึกษา จำนวน 14 ข้อ โดยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ เวลาตื่นนอน การสูบบุหรี่ก่อนนอน การดื่มแอลกอฮอล์ อากาศภายในห้อง เครื่องนอน กิจกรรมก่อนนอน การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ความเครียด การรับประทานอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท สเกล (Likert rating scale) 5 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว การแปลความหมายปัจจัยสิ่งแวดล้อมแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยคิดว่าคะแนนตามเกณฑ์การวิเคราะห์ของเบสท์ 8 ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.68 – 5.00 คือ สุขนิสัยการนอนหลับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.67 คือ สุขนิสัยการนอนหลับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 คือ สุขนิสัยการนอนหลับไม่ดี

ส่วนที่ 4 คุณภาพการนอนหลับ เป็นแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับดัดแปลงคำถามให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นจาก The Pittsburgh Sleep Quality Index โดยตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ต้นชัยสวัสดิ์ (2540) จากคำถามทั้ง 9 ข้อ 7 องค์ประกอบ

การแปลผล คะแนนรวมทั้ง 7 องค์ประกอบของแบบประเมิน อยู่ระหว่าง 0-21 คะแนน โดยคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และคะแนนรวมที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเครื่องมือ โดยพิจารณาจากความถูกต้องของเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และนำความเห็น ข้อชี้แนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ จากนั้นนำผลแต่ละด้านมารวมกันเพื่อคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item-objective congruence : IOC) เครื่องมือในการใช้เก็บข้อมูลได้ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.50 – 1.00 คะแนน

ความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Reliability) หลังจากการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือที่ได้จากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้เครื่องมือวิจัย (try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งประชากรที่มีความคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน และนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละส่วน ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สุขนิสัยการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับ มีค่าความเชื่อมั่น 0.70, 0.84 และ 0.70 ตามลำดับ

สถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้เพื่อพรรณนาปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด และ สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) คือ สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสุขนิสัยการนอนหลับกับคุณภาพการนอนหลับ

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการศึกษาด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 27.1 เพศหญิง ร้อยละ 72.9 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 14.0, 21.9, 32.3 และ 31.1 ตามลำดับ มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 ร้อยละ 50.6 รองลงมา 3.01-4.00 ร้อยละ

46.3 และ 0.00-2.00 ร้อยละ 3.1 ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 อยู่ระหว่าง 2-14 หน่วยกิต ร้อยละ 15.0 และ 15- 25 หน่วยกิต ร้อยละ 85.0 ได้รายรับต่อเดือน 1,000-8,000 ร้อยละ 68.1 และ 8,001-15,000 ร้อยละ 31.4 การออกกำลังกาย ไม่ได้ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 40.1 รองลงมาออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.1 ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.7 และออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 3.1 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 91.2 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 7.8 ไม่มีการใช้ยาก่อนนอน ร้อยละ 92.9 และมีการใช้ยา ร้อยละ 6.4 ตามลำดับ

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับของนักศึกษา ใน 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาหรือมีปัญหาเล็กน้อยในเรื่องสัตว์หรือแมลงต่างๆ เช่น มด ยุง เป็นต้น ร้อยละ 73.7 รองลงมากลิ่นไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นบูหรี เป็นต้น ร้อยละ 72.0 ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน เช่น เตียง หมอน ผ้าห่ม เป็นต้น ร้อยละ 68.7 เสียงดังรบกวน ร้อยละ 64.4 แสงสว่างภายในห้อง ร้อยละ 60.3 ความหิวหรือความกระหายน้ำ ร้อยละ 58.7 และความเหมาะสมของอากาศหรืออุณหภูมิ ร้อยละ 48.3 ส่วนนักศึกษาหนึ่งในสามมีปัญหาสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับระดับปานกลาง ในเรื่องความเหมาะสมของอากาศหรืออุณหภูมิในห้อง ร้อยละ 34.7 และความหิวหรือความกระหายน้ำ ร้อยละ 27.3 ดังตารางที่ 1

ระดับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัจจัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.3 รองลงมาในระดับปานกลาง 39.9 และระดับไม่ดี ร้อยละ 4.8 ดังตารางที่ 2

3. สุขนิสัยการนอนหลับ

นักศึกษามากกว่าครึ่งมีสุขนิสัยที่ดีในการนอนหลับที่ปฏิบัติบ่อยครั้งถึงประจำในการนอนบนเครื่องนอนที่นักศึกษา รู้สึกสบาย ร้อยละ 59.8 นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ร้อยละ 53.6 ตื่นนอนเป็นเวลา ร้อยละ 51.1 และมีการทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายก่อนนอน ร้อยละ 48.2 และนักศึกษากลุ่มใหญ่มีการปฏิบัติต่างๆ ครั้งถึงไม่เคยปฏิบัติเลยในเรื่องที่ส่งผลต่อการนอนหลับคือสูบบุหรี่ก่อนนอน ร้อยละ 70.8 ตื่นเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าวันละ 2 ขวด ร้อยละ 68.8 ตื่นแอลกอฮอล์หลังรับประทานอาหารเย็นและดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนนอน ร้อยละ 67.0 นอกจากนี้ นักศึกษาหนึ่งในสาม

ยังมีการกระทำที่รบกวนการนอนหลับในบางครั้ง คือ มักนอนกลางวันทำให้เกิดปัญหาไม่่วงนอนตอนกลางคืน ร้อยละ 35.6 รับประทานอาหารมื้อหนักหรือทานอาหารรสจัดในมื้อเย็นทำให้รู้สึกไม่สบายท้อง ร้อยละ 34.7 ทำงานที่มีความเครียดก่อนนอน ร้อยละ 34.4 มีความคิดในเรื่องต่างๆ เข้ามามากมายทำให้นอนหลับไม่สบาย ร้อยละ 31.1 และรู้สึกกังวลใจและมีความเครียด ร้อยละ 30.6 ดังตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์ระดับสุขนิสัยการนอนหลับ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขนิสัยการนอนหลับระดับปานกลาง ร้อยละ 54.6 ระดับดี ร้อยละ 42.5 และระดับไม่ดี ร้อยละ 2.9 ดังตารางที่ 4

4. คุณภาพการนอนหลับ

ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับโดยแบบประเมินมาตรฐาน (Thai-PSQI) ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผลคุณภาพการนอนหลับ โดยมีคะแนนระหว่าง 0-21 คะแนน หากมีคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน คือ มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และหากมากกว่า 5 คะแนน คือ มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ 6.8 คะแนน โดยส่วนใหญ่มียุทธศาสตร์การนอนหลับที่ไม่ดี ร้อยละ 56.1 รองลงมาคุณภาพการนอนหลับที่ดี ร้อยละ 43.9 ดังตารางที่ 5

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสุขนิสัยการนอนหลับกับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

จากการวิเคราะห์ผลโดยการทดสอบค่าไคสแควร์ พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.001$ และ < 0.001) ตามลำดับ ดังตารางที่ 6

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการศึกษาคุณภาพการนอนหลับ พบว่ามีค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ 6.8 คะแนน โดยส่วนใหญ่มียุทธศาสตร์การนอนหลับอยู่ในระดับที่ไม่ดี ร้อยละ 56.1 เนื่องจากนักศึกษามักจะมีปัญหาที่ทำให้รบกวนการนอนหลับคือการตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ รู้สึกหนาวเกินไประหว่างนอนหลับ เจ็บหรือปวดตามตัว บางคนก็ตื่นกลางดึกมาเข้าห้องน้ำ และมีการเรียนหนักและต้องทำกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับสิ่งแวดล้อมภายในห้องพักไม่เอื้อต่อการนอนหลับ แต่นักศึกษาบางส่วนใช้ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับมากกว่า 30 นาที และมียุทธศาสตร์การนอนหลับในแต่ละคืนน้อย เฉลี่ยเพียง 6-7 ชั่วโมง

สอดคล้องกับการศึกษาของผาณิตา ชนะมณี, สุนุตตรา ตะบุญพงศ์ และณอมศรี อินทนนท์ (2549) ที่ศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ พบว่า ร้อยละ 76.3 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ตามเกณฑ์ของ Pittsburgh เช่นเดียวกับ Bahammam, Alaseem, Alzakri, Almeneessier, and Sharif (2012) ที่พบว่านักศึกษาแพทย์เกิดการเหนื่อยล้าจากการเรียน การทำงานล่วงเวลา การทำกิจกรรมต่างๆ และมีระยะเวลาการนอนหลับน้อยลง จึงมีอาการง่วงนอน เหนื่อยล้า และไม่มีสมาธิซึ่งจะพบในกลุ่มที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของฉัตรสุดา มาทา (2560) ที่พบว่านักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี ร้อยละ 71.4 แต่บางส่วนก็ยังมีปัญหาการนอนหลับที่เหมือนกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ เช่น ตื่นกลางดึก นอนไม่หลับ รู้สึกอ่อนรู้สึกล้าหนักเกินไป ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของนิสาชล บุตรสาทร, วริสรา ลูวิระ, พรพรหม โนนจ้อย, พหุรัตน์ ดินอก และวิลาวัณย์ อุ่นเรือน (2563) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นมีการใช้ระยะเวลามากกว่า 30 นาทีตั้งแต่เริ่มนอนจนกว่าจะนอนหลับ ร้อยละ 52.6 และมีจำนวนชั่วโมงที่นอนในแต่ละวันน้อยกว่า 5 ชั่วโมง

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี กล่าวคือห้องพักของนักศึกษาใดที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวนการนอนหลับมีแนวโน้มว่าจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี เนื่องจากส่วนใหญ่ นักศึกษาไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องสัตว์หรือแมลงต่างๆ เช่น มด ยุง กลิ่นไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นบูหรี ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน เสียงดังรบกวน ที่จะรบกวนการนอนหลับของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา อยู่เจริญสุข (2561) ที่ศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา เช่นเดียวกับการศึกษาของดารัสณี ไพธารส (2560) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ดี ได้แก่ การนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบายเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน โดยพบว่าสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนน้อยที่สุดคือ กลิ่นไม่พึงประสงค์ การศึกษาของนางนภา อารยะศิลปธร, พัทนี สมกำลัง และจันทริกา ภูบุญเอิบ (2560) ที่ศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ก็พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ โดยพบว่าการนอนในห้องที่มีอากาศร้อนอบอ้าวเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุด

สุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี กล่าวคือนักศึกษาที่มีสุขนิสัยการนอนหลับที่ดี มีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี เนื่องจากสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีครอบคลุมพฤติกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ เช่นเดียวกับการศึกษาของกาญจนา อยู่เจริญสุข (2561) และการศึกษาของนางนภา อารยะศิลปธร, พัทนี สมกำลัง และจันทริกา ภูบุญเอิบ (2560) พบว่าสุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากนักศึกษามีพฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับทั้งทางบวก เช่น เข้านอนเมื่อง่วง และทางลบ เช่น มีการใช้ยาเสพติดและนอนกลางวัน เช่นเดียวกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่มีบางส่วนมักนอนกลางวันทำให้เกิดปัญหาไม่ง่วงนอนตอนกลางคืน อาจเกิดจากบางวันนักศึกษาไม่มีเรียนในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่กระทำพฤติกรรมที่จะส่งผลการรบกวนการนอนหลับ ได้แก่ สูบบุหรี่ก่อนนอน ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าวันละ 2 ขวด หรือดื่มแอลกอฮอล์หลังรับประทานอาหารเย็นและดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนนอน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Schlarb, Claßen, Hellmann, Vögele, and Gulewitsch (2017) พบว่าการตระหนักในการนอนหลับที่มีสุขลักษณะมีความสัมพันธ์กับการนอนหลับที่ถูกสุขลักษณะและมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณภาพการนอนหลับเป็นอย่างไร และควรจัดการกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมอย่างไรไม่ให้กระทบต่อการนอนหลับ เช่น ปัญหาที่เกี่ยวกับสัตว์และแมลงควรปรับปรุงห้องนอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. ควรจัดกิจกรรมให้คำแนะนำความรู้เกี่ยวกับสุขนิสัยการนอนหลับที่ดี เช่น การให้วิธีการจัดการความเครียดก่อนนอน การออกกำลังกายและโทษของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่
3. จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและสุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีคุณภาพการนอนหลับที่ดีเพิ่มมากขึ้น จึงควรจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีถูกต้อง เพื่อให้การนอนมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา เช่น การใช้สื่อสังคมออนไลน์
2. ควรมีการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระหว่างการเรียนภาคทฤษฎีและการเรียนภาคปฏิบัติ
3. ควรมีการศกษาเพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับ ระหว่างนักศึกษาแต่ละสาขาวิชาอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานีที่ได้สนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านที่มีส่วนสำคัญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ข้อมูลจำนวนนักศึกษาและขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามวิจัยจนทำให้วิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี



เอกสารอ้างอิง

- Bahammam, A. S., Alaseem, A. M., Alzakri, A. A., Almeneessier, A. S., & Sharif, M. M. (2012). The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: A cross-sectional study. BMC Medical Education. 12(1), 61.
- Best, J. (1981). Research in Education 4th ed. London: Prentice- Hall International.
- 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.
- Taro Yamane. (1973). Statistics: an introductory analysis. New York: Harper & Row.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2560) กรมสุขภาพจิตพบคนไทย นอนไม่หลับ [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม 2564] เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/>.
- กาญจนา อยู่เจริญสุข.(2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี นวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2(1), 37-49.
- จิราภรณ์ นันทชัย นริศรา ไคร์ศรี ลาวัลย์ สมบูรณ์ เทียมศรี ทองสวัสดิ์. (2560). ปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล. พยาบาลสาร. 44 พิเศษ (2), 49-59.
- ฉัตรสุดา มาทา. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.วารสารวิจัยคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. 2(2), 23-35.
- ดารัสณี โพธารส.(2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล.วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 25(1), 25-36.
- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ดันชัยสวัสดิ์.(2540). ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 42(3), 123-132.
- นางนภา อารยะศิลป์พร, พัทธน์ สมกำลัง และจันทร์จิรา ภูบุญเิบ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี. 28(1): 38-50.
- นิสาชล บุตรสาทร, วริศรา ลูวีระ, พรพรข โนนจ้อย, พหุรัตน์ ดีนอก และวิลาวัลย์ อุ่นเรือน.(2563). รูปแบบการนอนของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร. 35(3), 332-339.
- ผาณิตา ชนมะณี, สุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และถนอมศรี อินทนนท์. (2549). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. สงขลานครินทร์เวชสาร. 24(3), 163-173.
- วิษณุ บรรณศิริ.(2560). การนอนหลับสำคัญอย่างไร ทำไมคนต้องนอนหลับ. [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2564] เข้าถึงได้จาก <https://www.professionssleepclinic.com>.
- ศูนย์โรคการนอนหลับ โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2563). สาหรณำรู้โรคจากการนอนหลับ [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2564] เข้าถึงได้จาก https://www.rama.mahidol.ac.th/sleep_disorders/th/for_general_public.

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยสิ่งแวดล้อมรายข้อ (n = 421)

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. แสงสว่างภายในห้อง	27 (6.4)	53 (12.6)	87 (20.7)	144 (34.2)	110 (26.1)
2. เสียงดังรบกวน	24 (5.7)	41 (9.7)	85 (20.2)	178 (42.3)	93 (22.1)
3. ความเหมาะสมของอากาศ/อุณหภูมิ	21 (5.0)	51 (12.1)	146 (34.7)	100 (23.8)	103 (24.5)
4. ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน (เตียง/ หมอน/ผ้าห่ม)	17 (4.0)	37 (8.8)	78 (18.5)	146 (34.7)	143 (34.0)
5. กลิ่นไม่พึงประสงค์ (กลิ่นอับ/กลิ่นบูหรี) เป็นต้น	15 (3.6)	26 (6.2)	77 (18.3)	141 (33.5)	162 (38.5)
6. ความหิว/ความกระหายน้ำ	12 (2.9)	47 (11.2)	115 (27.3)	144 (34.2)	103 (24.5)
7. สัตว์/แมลงต่างๆ เช่น มด ยุง เป็นต้น	6 (1.4)	25 (5.9)	80 (19.0)	170 (40.4)	140 (33.3)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับปัจจัยสิ่งแวดล้อม (n = 421)

ระดับปัจจัยสิ่งแวดล้อม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี (3.68 – 5.00 คะแนน)	233	55.3
ปานกลาง (2.34 – 3.67 คะแนน)	168	39.9
ไม่ดี (1.00 – 2.33 คะแนน)	20	4.8

ค่าเฉลี่ย 26.2 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.3 คะแนน ค่าต่ำสุด 12 คะแนน ค่าสูงสุด 35 คะแนน

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสุขนิสัยการนอนหลับรายข้อ (n = 421)

สุขนิสัยการนอนหลับ	ความคิดเห็น				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ตื่นนอนเป็นเวลา	72 (17.1)	143 (34.0)	110 (26.1)	63 (15.0)	33 (7.8)
2. สูบบุหรี่ก่อนนอน*	45 (10.7)	37 (8.8)	41 (9.7)	31 (7.4)	267 (63.4)
3. ดื่มแอลกอฮอล์หลังรับประทานอาหารเย็น*	40 (9.5)	49 (11.6)	50 (11.9)	58 (13.8)	224 (53.2)
4. นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	97 (23.0)	129 (30.6)	129 (30.6)	51 (12.1)	15 (3.6)
5. นอนบนเครื่องนอนที่รู้สึกสบาย	123 (29.2)	129 (30.6)	103 (24.5)	46 (10.9)	20 (4.8)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสุขนิสัยการนอนหลับรายข้อ (n = 421) (ต่อ)

สุขนิสัยการนอนหลับ	ความคิดเห็น				
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคย จำนวน (ร้อยละ)
6. ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายก่อนนอน	85 (20.2)	118 (28.0)	132 (31.4)	55 (13.1)	31 (7.4)
7. ตื่นเครื่องตีตมูกำลังมากกว่าวันละ 2 ขวด *	37 (8.8)	32 (7.6)	62 (14.7)	57 (13.5)	233 (55.3)
8. ตื่นเครื่องตีตมที่มีคาเฟอีนก่อนนอน*	42 (10.0)	32 (7.6)	65 (15.4)	90 (21.4)	192 (45.6)
9. มีความคิดในเรื่องต่างๆ เข้ามามากมายทำให้นอนหลับไม่สบาย*	35 (8.3)	78 (18.5)	131 (31.1)	117 (27.8)	60 (14.3)
10. รู้สึกกังวลใจและมีความเครียด*	32 (7.6)	82 (19.5)	129 (30.6)	122 (29.0)	56 (13.3)
11. ตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อไม่ได้*	28 (6.7)	77 (18.3)	122 (29.0)	139 (33.0)	55 (13.1)
12. มักนอนกลางวันทำให้เกิดปัญหาไม่่วงนอนตอนกลางคืน*	22 (5.2)	76 (18.1)	150 (35.6)	112 (26.6)	61 (14.5)
13. ทำงานที่มีความเครียดก่อนนอน*	25 (5.9)	91 (21.6)	145 (34.4)	89 (21.1)	71 (16.9)
14. ทานรับประทานอาหารมื้อหนักหรือทานอาหารรสจัดในมื้อเย็นทำให้รู้สึกไม่สบายท้อง*	29 (6.9)	66 (15.7)	146 (34.7)	125 (29.7)	55 (13.1)

*ข้อความเชิงลบ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับสุขนิสัยการนอนหลับ (n = 421)

ระดับสุขนิสัยการนอนหลับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี (3.68 – 5.00 คะแนน)	179	42.5
ปานกลาง (2.34 – 3.67 คะแนน)	230	54.6
ไม่ดี (1.00 – 2.33 คะแนน)	12	2.9

ค่าเฉลี่ย 49.3 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.4 คะแนน ค่าต่ำสุด 27 คะแนน ค่าสูงสุด 69 คะแนน

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามเกณฑ์คุณภาพการนอนหลับ (n = 421)

คุณภาพการนอนหลับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คุณภาพการนอนหลับดี (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน)	185	43.9
คุณภาพการนอนหลับไม่ดี (มากกว่า 5 คะแนน)	236	56.1

ค่าเฉลี่ย 6.8 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.5 คะแนน ค่าต่ำสุด 1 คะแนน ค่าสูงสุด 20 คะแนน

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสุขนิตยการนอนหลับกับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย (n = 421)

ตัวแปร	คุณภาพการนอนหลับ		χ^2	p-Value
	คุณภาพการนอนหลับดี	คุณภาพการนอนหลับไม่ดี		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ปัจจัยสิ่งแวดล้อม			15.120	0.001*
ดี	122 (54.4)	111 (47.6)		
ปานกลาง	57 (33.9)	111 (66.1)		
ไม่ดี	6 (30.0)	14 (70.0)		
สุขนิตยการนอนหลับ			24.458	<0.001*
ดี	102 (57.0)	77 (43.0)		
ปานกลาง	76 (33.0)	154 (67.0)		
ไม่ดี	7 (58.3)	5 (41.7)		

*p-Value < 0.05