

บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชนากานต์ ต่วนเทศ¹ วท.บ., ชุตติมา เหลืองอภิรมย์¹ วท.บ., ทศพล บุตรมี^{2,*} Ph.D.

Received: December 23, 2021

Revised: January 31, 2022

Accepted: March 11, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพการนอนหลับ 2) ระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ และ 3) เปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่าง 3 กลุ่มสาขาวิชา เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 420 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ 3) แบบวัดความเครียด (SPST-20) และ 4) แบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับของพิสดีเบิร์ก เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2564 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ One-way ANOVA และ Multiple Linear Regression

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.0) มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนความเครียด การสูบบุหรี่ เพศ ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน และระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟนก่อนนอน สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ร้อยละ 23.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายสูงสุด ได้แก่ ความเครียด ($\text{Beta} = 0.361$) คุณภาพการนอนของนิสิต 3 กลุ่มสาขาวิชา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$) ผลจากการศึกษานี้มีข้อเสนอแนะว่า ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับการจัดตารางเรียนและกิจกรรมให้เหมาะสม เพื่อลดความเครียดซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอำนาจทำนายสูงสุด เพื่อให้นิสิตมีคุณภาพในการนอนหลับที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: ความเครียด คุณภาพการนอนหลับ นิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร

¹ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

* ผู้รับผิดชอบบทความ: totsaponb@gmail.com

Factors affected to sleep quality among undergraduate students at Naresuan University

Chanakan Tuentes¹ B.Sc., Chutima Luangaphirom¹ B.Sc., Totsabon Butmee^{2,*} Ph.D.

ABSTRACT

This descriptive cross-sectional study aimed to 1) study sleep quality, 2) identify factors affecting sleep quality, and 3) compare the sleep quality of undergraduate students between three major groups. Data were collected from 420 undergraduate students at Naresuan University. The research instrument was a questionnaire that included 4 parts as follows: 1) demographic data; 2) sleep disturbance factors; 3) stress test (SPST-20) and, 4) Pittsburgh's sleep quality questionnaire. Data were collected from March to August 2021. Data were analyzed by one-way ANOVA and Multiple Linear Regression statistics.

The results showed that most of the participants (75.0 percent) had poor sleep quality. Moreover, it was found that stress scores, smoking, gender, discomfort bedding, and the duration of smartphone use before bedtime were statistically significant to predict the sleep quality of undergraduate students, at Naresuan University, with the accounted for 23.4 percent (p -value < 0.05). The highest predictor was stress (Beta = 0.361). There was no significant difference in sleep quality between the three major groups (p -value > 0.05). The findings from this study suggested that the university administration should be concerned with appropriately managing the academic schedule and activities to decrease the stress, which was the highest predictive factor to increase the sleep quality of the student.

Keywords: Stress, Sleep quality, Students, Naresuan University

¹ Student in Bachelor of Science, Faculty of Public Health, Naresuan University

² Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University

* Corresponding author: totsaponb@gmail.com

บทนำ

การนอนหลับมีความจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าขาดการนอนหลับจะส่งผลให้การทำงานของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป บุคคลที่ได้นอนหลับอย่างเพียงพอจะตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกสดชื่น จากการที่ได้พักผ่อนเต็มที่ มีความพึงพอใจกับการนอนหลับที่ผ่านมา ส่วนบุคคลที่ได้รับการนอนหลับไม่เพียงพอทั้งในปริมาณและคุณภาพจะส่งผลกระทบต่อให้ระบบวงจรชีวภาพแปรปรวน กระบวนการทำงานในระบบต่างๆ ขาดความสมดุล เช่น การควบคุมอุณหภูมิ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะเพิ่ม ภาวะเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สังเกตได้จากการแสดงอาการที่ผิดไปจากปกติ เช่น โกรธง่าย การตัดสินใจไม่ดี และอาจมีอาการรุนแรง จนถึงขั้นมีอาการจิตประสาทร่วม (Techatawian, 2012) จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่าคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีนั้นมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Li, Yin, Cai, Cheng, & Wang, 2020) อีกทั้งการนอนหลับไม่เพียงพอ ยังส่งผลเสียต่อการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ได้แก่ การเก็บข้อมูลหรือการรับข้อมูล (Acquisition) กระบวนการทำให้ความจำมีความคงทนมากขึ้น (Consolidation) และด้านความจำย้อนหลังหรือการระลึกย้อนหลัง (Recall) (Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, 2008) นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน จากการศึกษากของ Maheshwari & Shaukat (2019) พบว่าปัจจัยรบกวนการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนเฉลี่ยที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวนชั่วโมงของการนอนนั้นมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัยและปัจจัยในแต่ละบุคคล ซึ่งระยะเวลาการนอนที่เหมาะสมคือ ระยะเวลาการนอนที่นอนแล้วตื่นมาอย่างสดชื่นกระปรี้กระเปร่า มีการศึกษาพบว่า การนอนมากเกินไปหรือนอนน้อยไปมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดสำหรับการนอนในกลุ่มช่วงอายุ 18-25 ปี เฉลี่ยการนอนอยู่ที่ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน (Sleep society of Thailand, 2016) อีกทั้งยังมีผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง พบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อม สุขนิสัยการนอนหลับ

และความเครียด ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Arayasinlapathon, Somkumlung, & Phoobunerb, 2017)

จากข้อมูลที่รวบรวมสถิติที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ โดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (Centers for Disease Control and Prevention: CDC) พบว่า 32% ของกลุ่มช่วงอายุที่มีปริมาณการนอนที่น้อยคือช่วงอายุ 18-24 ปี (The Good Body, 2018) มีการศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาทั่วโลกที่ระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้วมากกว่าครึ่งของนักศึกษาเป็นผู้ที่นอนหลับไม่สนิท ตามการประเมินโดยใช้ดัชนีคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) โดยในปัจจุบันนักศึกษามหาวิทยาลัยต้องเผชิญกับความเครียดทางจิตใจอย่างมาก เนื่องจากภาระทางด้านวิชาการที่ทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อน ความต้องการทางสังคมที่มากขึ้น และตลาดแรงงานที่มีการแข่งขันที่สูงส่งผลให้นักศึกษามีแนวโน้มที่จะเกิดความผิดปกติของการนอนหลับ (Shad, Thawani, & Goel, 2015) ซึ่งการนอนหลับที่ไม่เพียงพอส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อความจำอีกด้วย (Durmer & Dinges, 2005) นอกจากนี้ การนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพของวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยเรียนยังเป็นสาเหตุทำให้คุณภาพการเรียนรู้ที่ลดลง (Maheshwari & Shaukat, 2019) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมายังมีงานวิจัยไม่มากนักที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนของนิสิต/นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ มีการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายสาขาวิชา ทั้งกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มีการจัดการเรียนการสอนร่วมกับการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในภาคการศึกษา เช่น กิจกรรมรณรงค์ โครงการเริ่มต้นการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย กิจกรรมประชุมเชียร์ (Naresuan University, 2021) ซึ่งอาจจะส่งผลทำให้คุณภาพการนอนหลับของนิสิตที่ไม่มีคุณภาพ นอกจากนี้ นิสิตที่มีกลุ่มสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีลักษณะการเรียนรู้ที่แตกต่างกันอาจส่งผลทำให้คุณภาพการนอนมีความแตกต่างกัน จากที่กล่าว

มาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพการนอนของนิสิตทั้ง 3 กลุ่มสาขาวิชาและศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยผู้วิจัยได้กำหนดปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งรบกวนการนอนหลับและความเครียด (Shad, Thawani, & Goel, 2015) ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางดำเนินการส่งเสริมวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพให้แก่นิสิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ระหว่าง 3 กลุ่มสาขาวิชา
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

สมมติฐานการวิจัย

1. คุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรในแต่ละกลุ่มสาขาวิชามีความแตกต่างกันใน 3 กลุ่มสาขาวิชา
2. ปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งรบกวนการนอนหลับ และความเครียดร่วมกัน ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โครงการได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หมายเลขโครงการ: P10067/64

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาคครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1-6 ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน

ทั้งหมด 22,398 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2563 ที่ได้จากการสุ่มจำนวน 420 คน การคำนวณ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ คำนวณแบบใช้สูตรแบบทราบบจำนวนประชากรที่แน่นอนของเครซี่มอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ซึ่งคำนวณได้ 378 คน

$$\text{จากสูตร } n = \frac{\chi^2 Np(1-p)}{e^2(N-1) + \chi^2 p(1-p)}$$

$$n = \frac{3.841 \times 22398 \times 0.5(1-0.5)}{(0.05)^2(22398-1) + 3.841 \times 0.5(1-0.5)}$$

$$n = 378$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร (22,398)

e = ระดับความคาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ (0.05)

χ^2 = ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% ($\chi^2 = 3.841$)

p = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร กำหนดให้เท่ากับ 0.5 (เนื่องจากการศึกษาที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพการนอนในกลุ่มนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ดังนั้นในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงใช้ค่าสัดส่วนที่ทำให้กำหนดกลุ่มตัวอย่างได้มากที่สุด คือ 0.5)

จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างจะได้ตัวอย่างเท่ากับ 378 คน ผู้วิจัยจึงปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก 10% เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะเท่ากับ 420 คน

ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง เป็นแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยให้ชั้นภูมิ คือ กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) จาก 16 คณะ 1 วิทยาลัย เพื่อสุ่มชั้นปี มาจำนวน 2 ชั้นปี คัดเลือกด้วยวิธีการจับฉลาก ได้ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 จากนั้นนำข้อมูลจำนวนนิสิตแต่ละคณะ และแต่ละชั้นปี

มาคำนวณสัดส่วนต่อกลุ่มตัวอย่าง และขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการส่งแบบสอบถามทางอีเมลล์ของผู้ที่ถูกสุ่ม เพื่อให้หนังสือตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ โรคประจำตัว กลุ่มสาขาวิชา ชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ย การดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟนก่อนนอน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยรบกวนการนอนหลับ ประยุกต์จาก Reangsing (2007) ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อมและกายภาพ มีจำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย แสง เสียง อุณหภูมิ กลิ่นไม่พึงประสงค์ และความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบบ 5 ระดับ (Likert's scale) คือ 1 = ไม่เลย 2 = เล็กน้อย 3 = ปานกลาง 4 = ค่อนข้างมาก 5 = มากที่สุด โดยมีการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) คำถามทุกข้อมีค่าคะแนนมากกว่า 0.7

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียด โดยผู้วิจัยใช้แบบประเมินมาตรฐาน แบบวัดความเครียด (SPST-20) ของ Department of Mental Health (2011) คำถามมีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบบ 5 ระดับ ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียงระดับเดียว หากข้อไหนไม่เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ ซึ่งคะแนน 0-23 คะแนน หมายถึงมีความเครียดระดับน้อย 24-41 คะแนน หมายถึงมีความเครียดในระดับปานกลาง 42-61 คะแนน หมายถึงมีความเครียดในระดับสูง 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึงมีความเครียดในระดับรุนแรง ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบวัดความเครียดจากงานวิจัยของ Mahatnirunkul, Pumpaisanchai, & Tapunya (1997) โดยมีการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค

(Cronbach's alpha coefficient) คำถามทุกข้อมีค่าคะแนนมากกว่า 0.7

ส่วนที่ 4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ ดัดแปลงจาก The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) โดย Jirapramukpitak & Tanchaisawat (1997) ข้อคำถามเป็นแบบสอบถามและสัมภาษณ์ มีจำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ โดยคะแนนรวมทั้ง 7 องค์ประกอบของแบบประเมินอยู่ระหว่าง 0-21 คะแนน โดยคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และคะแนนรวมที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนจากงานวิจัยของ Reangsing (2007) โดยมีการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.83

ผู้วิจัยได้ทดสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) โดยส่งแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 3 ท่าน ข้อคำถามที่มีค่า IOC ที่น้อยกว่า 0.5 จะถูกพิจารณาปรับแก้หรือตัดออกจากการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะวิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้แบบสอบถามที่ได้รับทางอีเมลล์และส่งกลับคืน หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะวิจัยได้ติดต่อผู้แทนนิสิตในแต่ละคณะเพื่อเก็บข้อมูลของนิสิตจำนวน 16 คณะ 1 วิทยาลัย โดยส่งแบบสอบถามให้ทางอีเมลล์และชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หลังจากได้รับการตอบกลับตามจำนวนขนาดตัวอย่างที่ตั้งไว้ ได้นำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ใช้สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล การรบกวนการนอนหลับ ความเครียด และคุณภาพการนอนหลับ

สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติ One-way ANOVA สำหรับเปรียบเทียบค่าคะแนนคุณภาพการนอนหลับ

ระหว่างนิสิต 3 กลุ่มสาขาวิชา และสถิติ Stepwise Multiple Linear Regression ใช้สำหรับวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผล ต่อคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี โรคประจำตัว ผลการเรียนรู้เฉลี่ย กลุ่มสาขาวิชา เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ระยะเวลาการใช้สมาร์ตโฟนก่อนนอน แสง เสียง อุณหภูมิ ความไม่สะดวกสบายจากเครื่องนอน กลิ่นอันไม่พึงประสงค์ และความเครียด และโดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 71.0) อายุเฉลี่ย 20.31 ปี (S.D. = 0.52) ต่ำสุด 20 ปี สูงสุด 23 ปี ผลการเรียนรู้เฉลี่ยอยู่ที่ 3.05 (S.D. = 0.48) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 86.0) กลุ่มสาขาที่เข้าร่วมมากที่สุด คือ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 46.0) รองลงมาคือ กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี (ร้อยละ 27.6) และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (ร้อยละ 26.4) เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 56.2) และนิสิตชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 43.8) ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน (ร้อยละ 63.8) เฉลี่ย 1.36 แก้วต่อวัน (S.D. = 0.92) ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 63.8) ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 96.2) และมีระยะเวลาการใช้สมาร์ตโฟนก่อนนอน โดยใช้เวลามากกว่า 60 นาที (ร้อยละ 68.8)

ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า กลุ่มตัวอย่างรายงาน ว่า แสงมีการรบกวนการนอนหลับอยู่ที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 27.9) เสียงดังมีการรบกวนการนอนหลับอยู่ที่ระดับมากที่สุด (ร้อยละ 30.7) อุณหภูมิมีการรบกวนการนอนหลับ อยู่ที่ระดับค่อนข้างมาก (ร้อยละ 38.6) กลิ่นไม่พึงประสงค์มีการรบกวนการนอนหลับอยู่ที่ระดับค่อนข้างมาก (ร้อยละ 28.8) และความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน มีการรบกวนการนอนหลับอยู่ที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 35.2)

ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร เมื่อจำแนกตามระดับความเครียด พบว่า นิสิตร้อยละ 49.0 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (ร้อยละ 28.3) มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 20.5) และมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 2.1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 52.96 (S.D. = 14.83) ค่าสูงสุดเท่ากับ 98 คะแนน ค่าต่ำสุดเท่ากับ 12 คะแนน (ตาราง 1) และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อาการปวดหลัง (ร้อยละ 16.7) ปวดหัวจากความตึงเครียด (ร้อยละ 13.6) และการกลัวทำงานผิดพลาด (ร้อยละ 9.5)

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับความเครียด ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระดับความเครียด	กลุ่มตัวอย่าง (n = 420)	
	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย (คะแนน 0-23)	9	2.1
ระดับปานกลาง (คะแนน 24-41)	86	20.5
ระดับสูง (คะแนน 42-61)	206	49.0
ระดับรุนแรง (คะแนน 62 ขึ้นไป)	119	28.3
Mean = 52.96, S.D. =14.83, Min-Max = 12-98		

คุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี (ร้อยละ 75.0) และมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีเพียง (ร้อยละ 25.0) โดย

ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับเท่ากับ 7.44 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.67 คะแนน ค่าสูงสุดเท่ากับ 17 คะแนน และค่าต่ำสุดเท่ากับ 1 คะแนน (ตาราง 2)

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ จำแนกตามคุณภาพการนอนหลับ ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพการนอนหลับดี (0-5 คะแนน)	105	25.0
คุณภาพการนอนหลับไม่ดี (6-21 คะแนน)	315	75.0
Mean = 7.44, S.D. = 2.67, Min-Max = 1-17		

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ พบว่านิสิตกลุ่ม

วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับไม่แตกต่างกัน (ตาราง 3)

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี 3 กลุ่มสาขาวิชา ด้วยสถิติทดสอบ One-way ANOVA

กลุ่ม	ตัวแปรตาม		F	p-value
	\bar{X}	S.D.		
กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี (116 คน)	7.02	2.516	2.015	0.135
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (111 คน)	7.62	2.787		
กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (193 คน)	7.59	2.666		

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า มีตัวแปรอิสระ ที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเรียงตามลำดับความสามารถในการทำนาย โดยพิจารณาสัมประสิทธิ์การถดถอย พบว่าตัวแปรที่สามารถอธิบายความผันแปรคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มากที่สุดคือ คะแนนความเครียด (Beta = 0.361, B = 0.064) รองลงมาคือ การสูบบุหรี่ (Beta = 0.201, B = 2.591)

เพศ (Beta = 0.182, B = 1.055) ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน (Beta = 0.135, B = 0.305) และระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟน 16-30 นาที (Beta = 0.101, B = 1.092) ตามลำดับ และตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลรวมทั้ง 5 ตัวแปร สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ร้อยละ 23.4 (ตาราง 4) โดยสามารถเขียนสมการถดถอยอธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ดังนี้

คุณภาพการนอนหลับ = 3.756 + 0.064 (ความเครียด) (ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน) + 1.092 + 2.591 (การสูบบุหรี่) + 1.055 (เพศ) + 0.305 (ระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟน 16-30 นาที)

ตาราง 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ตัวแปร	B	SE B	Beta	p-value
ความเครียด	0.064	0.008	0.361	< 0.001*
การสูบบุหรี่	2.591	0.569	0.201	< 0.001*
เพศ	1.055	0.256	0.182	< 0.001*
ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน	0.305	0.100	0.135	0.003*
ระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟน 16-30 นาที	1.092	0.473	0.101	0.021*

Constant = 3.756, R = 0.493, Adjust R² = 0.234, F = 25.920

หมายเหตุ การอธิบายตัวแปรเชิงกลุ่ม เป็นดังนี้ การสูบบุหรี่ (0 = ไม่สูบ, 1 = สูบ) เพศ (0 = ชาย, 1 = หญิง) ระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟน (0 = น้อยกว่า 15 นาที, 1 = 16-30 นาที ส่วนตัวแปรความเครียดและความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน เป็นตัวแปรต่อเนื่อง

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปและอภิปรายผล

ข้อมูลส่วนบุคคล นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวรจาก 3 กลุ่มสาขาวิชา ชั้นปีที่ 2 และ 3 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.9 มีอายุอยู่ระหว่าง 20-23 ปี โดยค่าเฉลี่ยของอายุอยู่ที่ 20.31 ± 0.516 ปี มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.05 ± 0.48 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 86.0 จำนวนคนที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน คิดเป็นร้อยละ 36.2 ค่าเฉลี่ยในการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนเท่ากับ 1.36 แก้วต่อวัน จำนวนคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 63.8 มีคนที่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 95.7 และจำนวนนิสิตที่มีระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟนก่อนนอน มากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 68.8

ผลการสำรวจปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าปัจจัยเรื่องแสงรบกวนการนอนอยู่ในระดับระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.9 เนื่องจาก ฮอริโมนซีโรโทนินและเมลาโทนิน ที่ทำหน้าที่ส่งเสริมการนอนหลับนั้นจะถูกยับยั้งด้วยแสง จึงทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับเมื่อมีแสงสว่างที่มากเกินไป ปัจจัยเรื่องเสียงดังรบกวนการนอน

อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.7 เนื่องจากระดับที่จะทำให้บุคคลนอนหลับได้ดีนั้นอยู่ที่ระดับต่ำกว่า 35 เดซิเบลและจะถูกกระตุ้นให้ตื่นเมื่อมีความดังอยู่ในระดับที่มากกว่า 45 เดซิเบล (Arayasinlapathon et al., 2017) ปัจจัยเรื่องอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสมรบกวนการนอนอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คิดเป็นร้อยละ 38.6 เนื่องจากเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 23 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่า 12 องศาเซลเซียส จะทำให้นอนหลับไม่สบายโดยอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การนอนหลับที่สุดจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15-19 องศาเซลเซียส ในส่วนของปัจจัยเรื่องกลิ่นไม่พึงประสงค์รบกวนการนอนอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คิดเป็นร้อยละ 28.8 และสุดท้ายระดับของการรบกวนการนอนหลับของความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 เนื่องจากความไม่คุ้นชินและความไม่สบายตัวจากเครื่องนอน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Arayasinlapathon et al. (2017) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง พบว่า การนอนในห้องที่

มีอากาศร้อนอบอ้าวเป็นปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุด รองลงมาคือ การนอนในห้องที่มีแสงมาก และเสียงดังรบกวน

จากผลการศึกษาระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 49.0 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.96 ± 14.83 โดยปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุดคือ การไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.265 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยเรียนที่ต้อง มีการแข่งขันและความกดดันจากทางด้านต่างๆ เช่น ภาระการเรียน และความคาดหวังของครอบครัว ทำให้เกิดความวิตกกังวลเหนื่อยหน่าย หนักใจ เป็นทุกข์และส่งผลให้เกิดความเครียดที่สูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วยตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Chanamane, Taboonpong & Intanon (2006) ที่พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนอนหลับและเป็นตัวทำนายปัญหาและคุณภาพการนอนหลับ

เมื่อพิจารณา คุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร จากการศึกษาคุณภาพการนอนหลับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 75.0 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.44 ± 2.67 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kamchanakomate & Wongsawat (2020) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมไม่ดีคิดเป็นร้อยละ 80.4 และจากการเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร 3 กลุ่มสาขาวิชาพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มสาขาวิชาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ อธิบายได้ว่า นิสิตทั้ง 3 กลุ่มสาขาวิชา ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่มีการจัดระบบการเรียนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่คล้ายคลึงกัน คือ

ในชั้นปีที่ 1 จะเป็นการเรียนกลุ่มสาระวิชาการศึกษาทั่วไป มีกิจกรรมรับน้อง และเมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2-3 การเรียนจะเป็นการเรียนในสาขาวิชาของตนเอง กิจกรรมที่จัดนอกหลักสูตรจะเป็นกิจกรรมบริการวิชาการแก่หน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัยที่ไปจัดบริการวิชาการกับอาจารย์ และชั้นปีที่ 4 จะเป็นการฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพ ดังนั้นกิจกรรมการเรียนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ทำให้กลุ่มสาขาวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ

ในส่วนของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับพบว่า ความเครียด การสูบบุหรี่ เพศ ความไม่สบายของเครื่องนอน และระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟน 16-30 นาที ก่อนนอน ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ อธิบายดังนี้ ความเครียด จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเมื่อนิสิตมีความเครียดที่เพิ่มขึ้นจะทำให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี จึงสรุปได้ว่า ความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี เนื่องจากความเครียดกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ให้ทำงานมากขึ้น จึงส่งผลให้มีการหลั่งอะดรีนาลีน (Adrenaline) และคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroid) มากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้จะกระตุ้นสมองให้เกิดการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เกิดการนอนหลับที่ไม่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Potaros (2017) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล และพบว่าระดับความเครียดส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลลดลงมากที่สุด ในส่วนของการสูบบุหรี่ พบว่า นิสิตกลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นประจำทำให้มีคุณภาพการนอนที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Purani, Friedrichsen & Allen AM (2019) ที่ระบุว่าคุณภาพของการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ โดยผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ จะมีคะแนนคุณภาพในการนอนหลับที่วัดโดยใช้ Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) สูง นอกจากนี้ พบว่า นิสิตเพศหญิงมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Luqman, Ghous, Nawaz, Ali, Kanwal & Yaqoob (2020) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดนอนและผลกระทบต่อผลการเรียนของหอพัก

ในเมืองแฝดของปากีสถาน และพบว่านักศึกษาหญิงมีปัญหาการนอนหลับมากกว่าเพศชาย ซึ่งสามารถอธิบายได้นิสิตเพศหญิงมักมีความเครียดทางวิชาการมากกว่านิสิตเพศชายจึงอาจส่งผลเสียต่อการนอนหลับ อีกทั้ง ยังพบว่าความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอนทำให้นิสิตมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้นอนอาศัยอยู่ที่หอพัก ซึ่งเครื่องนอนจะถูกจัดเตรียมไว้โดยเจ้าของหอพัก ซึ่งอาจไม่เหมาะกับสรีระร่างกายของกลุ่มผู้ใช้ อีกทั้ง ผู้ใช้อาจเกิดไม่เคยชินกับเครื่องนอน นอกจากนี้ หอพักบางแห่งอาจไม่ได้ให้ความใส่ใจเกี่ยวกับอายุการใช้งานหรือความสะอาดของเครื่องนอน ทำให้เมื่อกลุ่มตัวอย่างใช้งานเครื่องนอนดังกล่าวแล้วอาจเกิดความไม่สบายตัวจนทำให้ส่งผลต่อการนอนหลับได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Luqman et al. (2020) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนและผลกระทบต่อผลการเรียนของหอพักในเมืองแฝดของปากีสถาน พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการนอนหลับของนักศึกษา ได้แก่ ปัญหาที่นอนไม่สบาย ร้อยละ 79.0

เมื่อพิจารณาระยะเวลาการใช้สมาร์ตโฟนก่อนนอน พบว่าการใช้สมาร์ตโฟน 16-30 นาทีก่อนนอนทำให้นิสิตมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เนื่องจากปัจจุบันการใช้สื่อโซเชียลมีเดียเข้ามามีอิทธิพลกับการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้นซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อ การนอนหลับเป็นอย่างมาก เนื่องจากแสงสีน้ำเงิน (Blue Light) ในจอสมาร์ตโฟนนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ระดับฮอร์โมนควบคุมการนอนหลับหรือเมลาโทนิ นทำให้ไม่่วงนอน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Li et al. (2020) ที่พบว่านักศึกษาที่มีการเสพติดสมาร์ตโฟนทำให้อุณหภูมิการนอนหลับลดลง อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้เก็บข้อมูลในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส

COVID-19 ประชาชนทุกคนดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ตามหลักการกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ การเว้นระยะห่าง การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือเมื่อสัมผัสสิ่งของ การตรวจอุณหภูมิเมื่อเข้าอาคาร และการสแกนแอปพลิเคชันเมื่อเข้าอาคารตามที่กำหนด ซึ่งอาจจะเป็นสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น การนำข้อมูลไปใช้ในสถานการณ์ปกติควรมีการพิจารณาประเด็นนี้ร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัย ควรจัดโครงการรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่ การจัดการความเครียดผลกระทบจากการใช้สมาร์ตโฟนก่อนนอน เนื่องจากส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัย ควรให้ความสำคัญกับการจัดเตรียมเครื่องนอนที่สะอาดมีคุณภาพมาตรฐานให้แก่ นิสิตผู้เข้าพัก และควรมีการให้ข้อมูลแก่นิสิตในการดูแลความสะอาดของเครื่องนอน เนื่องจากส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนของ นิสิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยที่เลือกใช้เครื่องมือ Sleep Tracker เพื่อทดสอบคุณภาพการนอนร่วมกับการทำแบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับ เพื่อความแม่นยำของข้อมูลมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Arayasinlapathon, N., Somkumlung, P., & Phoobunerb, J. (2017). Factors affecting sleep quality among nursing students in one college of nursing. *Journal of Phrapokkiao Nursing College*, 28(1), 38-50. (in Thai)
- Shad, R., Thawani, R., & Goel, A. (2015). Burnout and sleep quality: A cross-sectional questionnaire-based study of medical and non-medical students in India. *Cureus*, 7(10), e361. doi:10.7759/cureus.361
- Buboltz, W. C. Jr., Brown, F., & Soper, B. (2001). Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study. *Journal of American College Health*, 50(3), 131-135.
- Chanamane, P., Taboonpong, S., & Intanon, T. (2006). Sleep quality and related factors among university students in southern Thailand. *Songklanagarind Medical Journal*, 24(3), 164-173. (in Thai)
- Department of Mental Health. (2011). *Suanprung Stress Test of Department of Mental Health (SPST-20)*. Retrieved February 16, 2021, from http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B8%E0%B8%A1/20-21_11_61/C_4.pdf
- Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School. (2008). *Sleep and memory*. Retrieved February 2, 2021, from <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/memory>
- Durmer, J., & Dinges, D. (2005). Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation. *Semin Neurol*, 25, 117-29.
- Jirapramukpitak, T., & Tanchaisawat, W. (1997). Sleep disturbances among nurses of Songklanagarind Hospital. *Journal of the Psychiatrist Association of Thailand*, 42(3), 123-132. (in Thai)
- Karnchanakomate J., Wongsawat P. (2020). Sleep quality and related factors among university students. *Journal of Nursing Science & Health*, 43(2), 135-145. (in Thai)
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Li, W., Yin, J., Cai, X., Cheng, X., & Wang, Y. (2020). Association between sleep duration and quality and depressive symptoms among university students: A cross-sectional study. *PloS one*, 15(9), e0238811.
- Luqman, R., Ghous, M., Nawaz, J., Ali, A., Kanwal, M., & Yaqoob, I. (2020). Factors associated with sleep deprivation and their impact on academic performance of hostelites of twin cities of Pakistan. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(5), 851-855.
- Mahatnirunkul, S., Pumpaisanchai, W., & Tapunya, P. (1997). Creating a stress gauge of Suanprung. *Bulletin of Suanprung*, 13(3), 1-20. (in Thai)
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4), e4357-e4357. doi:10.7759/cureus.4357

- Naresuan University. (2021). *Naresuan university students activities calendar 2020*. Retrieved February 16, 2021, from https://www.nu.ac.th/?page_id=504
- Potaros, D. (2017). Factors related to sleeping quality of nursing students. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 25(1), 25-36. (in Thai)
- Reangsing, C. (2007). *Quality of sleep and mental health of professional nurses in government hospitals Bangkok Metropolis*. Thesis of Master of Science, Chulalongkorn university, Bangkok. (in Thai)
- Purani, H., Friedrichsen, S., & Allen, A. M. (2019). Sleep quality in cigarette smokers: Associations with smoking-related outcomes and exercise. *Addict Behav*, 90, 71-76.
- Sleep society of Thailand. (2016). *Assorted sleep problems*. Retrieved February 24, 2021, from <http://sasuksure.anamai.moph.go.th/> (in Thai)
- Techatawiwan P. (2012). *Caring about rest and sleep*. Retrieved February 2, 2021, from http://www.elnurse.ssrui.ac.th/petcharat_te/
- The Good Body. (2018). *Sleep statistics reveal: The (Shocking) Cost To Health And Society*. Retrieved February 2, 2021, from <https://www.thegoodbody.com/sleep-statistics/>