

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล

กัลยา บัวบาน พย.ม.¹,
พรรณวดี บุณนารมย์ พย.ม.^{1*},
จงลักษณ์ ทวีแก้ว พย.ม.¹,
บุปผา ใจมั่น พย.ม.¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับในนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2564 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 304 คนเป็นผู้ที่พักอยู่ในหอพักของวิทยาลัยฯระหว่างเดือนเมษายน - กันยายน 2565 เครื่องมือเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามมี 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดของ กรมสุขภาพจิต (SPST- 20) จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดำรงชีวิต จำนวน 4 ข้อที่ครอบคลุมปัจจัยโน้มนำ (Predisposing factors) ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) ได้แก่ ที่พักอาศัย จำนวนผู้พักอาศัย ความเครียด และปัจจัยคงอยู่ (Perpetuating factors) ได้แก่ การใช้โซเชียลออนไลน์ การออกกำลังกาย การดื่มชา/กาแฟ และยาที่ใช้เป็นประจำ และส่วนที่ 4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI ฉบับภาษาไทย โดยเครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่นแอลฟาครอนบาค .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ คำนวนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนและเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยโน้มนำ ปัจจัยกระตุ้นและปัจจัยคงอยู่ กับคุณภาพนอนหลับ

ผลการศึกษา: พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 304 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 95.4 มีอายุเฉลี่ย 20.6 ปี (S.D.) พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.4 โดยมีชั่วโมงการใช้โซเชียลออนไลน์เฉลี่ย 5.5 ชม. ต่อวัน พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.4 ดื่มชา/กาแฟวันละ 1 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 60.5 และมีกลุ่มตัวอย่าง 2 คนที่มียาที่รับประทานประจำ คือ ยา Nortriptyline และ Diazepam กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 75.3 ปัจจัยอายุและชั้นปี มีความสัมพันธ์กันทางลบกับคุณภาพการนอนหลับไม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.132, p.02$ และ $r=-.141, p.014$) ตามลำดับ และ การดื่มชา กาแฟ และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการนอนหลับไม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.17, p.003$ และ $r=.408, p.00$) จากผลการวิจัยครั้งนี้ ทางสถานศึกษาควรจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ช่วยในการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับสำหรับนักศึกษาและหาแนวทางการจัดการกับปัจจัยด้านความเครียดซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพบัณฑิตในอนาคต

คำสำคัญ: คุณภาพนอนหลับ ความเครียด นักศึกษาพยาบาล

¹ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

*Corresponding author e-mail: phunvadee@bcnsp.ac.th

วันที่รับ (received) 19 มี.ค. 2567 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 22 ส.ค. 2567 วันที่ตอบรับ (accepted) 28 ส.ค. 2567

The Factors Related to the Quality of Sleep in Nursing Students

Kanlaya Buaban M.N.S.¹,
Phunvadee Buranarom M.N.S.^{1*},
Chonglak Taveekaew M.N.S.¹,
Bupha Jaimun M.N.S.¹

Abstract

This research was a descriptive study on the quality of sleep and factors related to the quality of sleep in nursing students at a Public College of Nursing in academic year 2021. The 304 participants lived in the dormitory at the college from April to September 2020. Here were four research instruments, consisting of 1) an individual data sheet; 2) a stress measurement from the Department of Mental Health (SPST- 20) with 20 items; 3) a Lifestyle Questionnaire with four parts that covered predisposing factors (gender, age, and year class), precipitating factors (accommodation, number of residents, and stress), and perpetuating factors (using media online, exercising, drinking tea/coffee, and regularly using drugs); and 4) the Sleep Quality Assessment Form (Pittsburgh et al.: PSQI) in Thai. The research tool had a Cronbach alpha of .90. Data analysis was performed using frequencies, percentages, mean scores, and standard deviations. Correlations were analyzed using Spearman and Pearson correlation coefficients between the predisposing, precipitating, and perpetuating factors for sleep quality.

Results: The sample consisted of 304 students, most were female (95.4%). The average age was 20.6 years (S.D.) and had high levels (42%) of stress. They used online social media for an average of 5.5 hours daily, did not exercise (45.4%), drank at least a cup of tea/coffee per day (60.5%), and there were 2 participants who took regularly prescribed medications, namely Nortriptyline and Diazepam. Most of the participants had poor sleep quality (75.3%). Age and year class had a statistically significant negative correlation with poor sleep quality ($r = -.132, p .02$ and $r = -.141, p .014$, respectively). Drinking tea/coffee and stress were positively statistically significantly correlated with poor sleeping quality ($r = .17, p .003$ and $r = .408, p = .00$, respectively). From these results it can be determined that educational institutions should organize programs or activities that help and promote sleep quality for students and help them find ways to deal with stress factors that affect the quality of future graduates.

Keywords: sleeping quality, stress, nursing students

¹ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

*Corresponding author e-mail: phunvadee@bcnsp.ac.th

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การนอนหลับคือปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นของมนุษย์ ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของร่างกาย กระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายหรือได้รับความเสียหาย และ กระบวนการเรียนรู้และความจำ¹ การนอนหลับในทางการแพทย์ หมายถึง สภาวะหมดสติ หลุดพ้นจากการรับรู้ไม่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม และสามารถกลับคืนสู่ปกติได้² มีทฤษฎีระบุไว้ว่า ในขณะที่มนุษย์นอนหลับร่างกายจะหลั่งสารอนาบอลิกฮอร์โมนมากขึ้น เช่น โกรทฮอร์โมน ช่วยในการเจริญเติบโต และ โพรแลคตินที่ช่วยในการผลิตน้ำนมหลังคลอดและควบคุมรอบเดือน เป็นต้น สารอนาบอลิกฮอร์โมนนี้มีฤทธิ์ซ่อมแซมและเสริมสร้างเนื้อเยื่อของร่างกาย และกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย³ บุคคลที่มีแบบแผนการนอนปกติ จะช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆตามตื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ¹ การนอนที่มีคุณภาพต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างจำนวนชั่วโมงการนอน กับคุณภาพในการนอนหลับ จำนวนชั่วโมงในการนอน ถ้าจะสมบูรณ์แบบควรนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมง แต่ละวัยต้องการจำนวนชั่วโมงการนอนไม่เท่ากัน ส่วนคุณภาพ ในการนอนหลับ ต้องครบวงจรทั้ง 4 ระยะของการหลับ คือ ระยะหลับตื้น ระยะก่อนหลับลึก ระยะหลับลึก และระยะหลับฝัน โดยทั่วไปเวลาตั้งแต่ 30 วินาที - 7 นาที จะเป็นสภาพที่กระตุ้นเพียงเล็กน้อยก็จะตื่น จากนั้นจะเข้าสู่วงจรการนอนหลับระยะต่าง ๆ

ดังนั้นหากบุคคลใดมีปัญหาด้านการนอน นอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า อ่อนเพลียขาดความกระตือรือร้น และมีอาการง่วงนอนตลอดเวลา ซึ่งในระยะยาวจะทำให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรังตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น³ การนอนหลับที่ไม่มีประสิทธิภาพสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัย รวมถึงในวัยรุ่นสาวซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน โดยที่การนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลเสียต่อการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การเก็บข้อมูลหรือการรับข้อมูล (Acquisition) กระบวนการทำให้ความจำมีความคงทนมากขึ้น (Consolidation) และด้านความจำย้อนหลังหรือการระลึกย้อนหลัง (Recall) จึงมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนไม่ดี⁶ จะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จด้านการศึกษา⁷ นักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่นสาวและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่มีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพและเข้าใจชีวิต นักศึกษาจึงมีกิจกรรมหลากหลาย ทั้งกิจกรรมการเรียนที่มีกระบวนการแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาการเข้าสู่สังคมใหม่ที่มีการจัดกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น เช่น กิจกรรมเสริมหลักสูตร การส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และการมีกิจกรรมรื่นเริงในมหาวิทยาลัย เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษาต้องปรับตัวโดยลดเวลาการนอน หรือเข้านอนดึกมากขึ้นเข้านอนไม่ตรงเวลา ส่งผลให้มีการนอนน้อยลง จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักศึกษามีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีมากถึงร้อยละ 57.53 - 80.4^{1,8-10} และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย และยาที่ใช้เป็นประจำ⁹ นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดระดับปานกลางถึงระดับรุนแรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการนอนหลับไม่ดีและความเครียดสามารถทำนายคุณภาพการนอนหลับได้⁸ ในช่วงระยะเวลาที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงเวลาที่มีความเครียดทั้งเรื่องการดำรงชีวิต และวางแผนทางการศึกษา จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่า ระดับความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น และการมีปัญหาทางด้านจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับไม่ดี¹¹ และการศึกษาของดาร์สนี โพรธาส¹ พบว่านิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ที่มีความเครียดสูง มีความสัมพันธ์มากที่สุดกับคุณภาพการนอนหลับไม่ดี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขนิสัยการนอนหลับเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อปริมาณและคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน หลีกเลี่ยงการงีบหลับ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กำจัดเสียงรบกวนการนอน อุณหภูมิห้องนอนปกติ และมีกิจกรรมผ่อนคลายก่อนนอน หากบุคคลมีสุขนิสัยการนอนหลับไม่ดีจะส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

ผลกระทบที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางจราจรที่เกิดจากความง่วงนอนซึ่งเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บ พิการ และตายเพิ่มขึ้นในแต่ละปี นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความไม่สมดุลทางอารมณ์ ทำให้บุคคลมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดฉุนเฉียว สมาธิสั้น และเครียด⁴ สำหรับผลกระทบด้านสังคม บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรนอนจะมีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัวและบุคคลอื่น ขาดงานบ่อยครั้ง เนื่องจากความเจ็บป่วย ส่งผลให้มีความพึงพอใจต่อการทำงานลดลง⁵ และในนักศึกษาพยาบาลปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอก็ส่งผลกระทบดังกล่าวเช่นเดียวกัน ทำให้ไม่สามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ ไม่ส่งงานหรือส่งไม่ตรงตามกำหนด ไม่สามารถให้การดูแลผู้รับบริการที่อยู่ภายใต้ความดูแลได้เต็มที่ โดยเฉพาะในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่สูงขึ้น นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างจากนักศึกษาระดับอุดมศึกษาอื่นๆ คือ มีตารางการเรียนในภาคทฤษฎีที่ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ รูปแบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนไปในช่วงสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด - 19 ร่วมด้วย ตลอดจนการใช้ชีวิตในรูปแบบวิถีใหม่ (New normal) การที่ต้องอยู่ร่วมกันในหอพักประกอบกับหากอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยพบผลจากการศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยว่า มีคุณภาพการนอนหลับน้อย ซึ่งอาจเป็นผลมาจากนักศึกษาเหล่านี้ ต้องทุ่มเทเวลาในการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อีกทั้งยังต้องร่วมกิจกรรมต่างๆ ของคณะและวิทยาลัย เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมประเพณีต่างๆ ที่สืบทอดกันมา หรือต้องนอนดึกจากการอ่านหนังสือ ทำรายงาน เขียนแผนการพยาบาล และต้องตื่นเช้าเพื่อขึ้นฝึกปฏิบัติในแต่ละวัน นักศึกษาบางส่วนยังต้องขึ้นฝึกปฏิบัติในเวรภัยและเวรดึกในบางรายวิชาอีกด้วย จึงทำให้รูปแบบการนอนหลับของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้มีปัญหาการนอนหลับเพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณและคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาลดลง อาจเกิดผลกระทบต่อการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และนักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาในด้านการนอนหลับอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าอันเนื่องมาจากการนอนไม่เพียงพอได้ ซึ่งแม้จะเป็นการใช้ชีวิตในรูปแบบวิถีใหม่ แต่นักศึกษาพยาบาลยังคงมีกิจกรรมทั้งทางด้านการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรอยู่เช่นเดิม นักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลก็เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวด้วยเช่นกัน

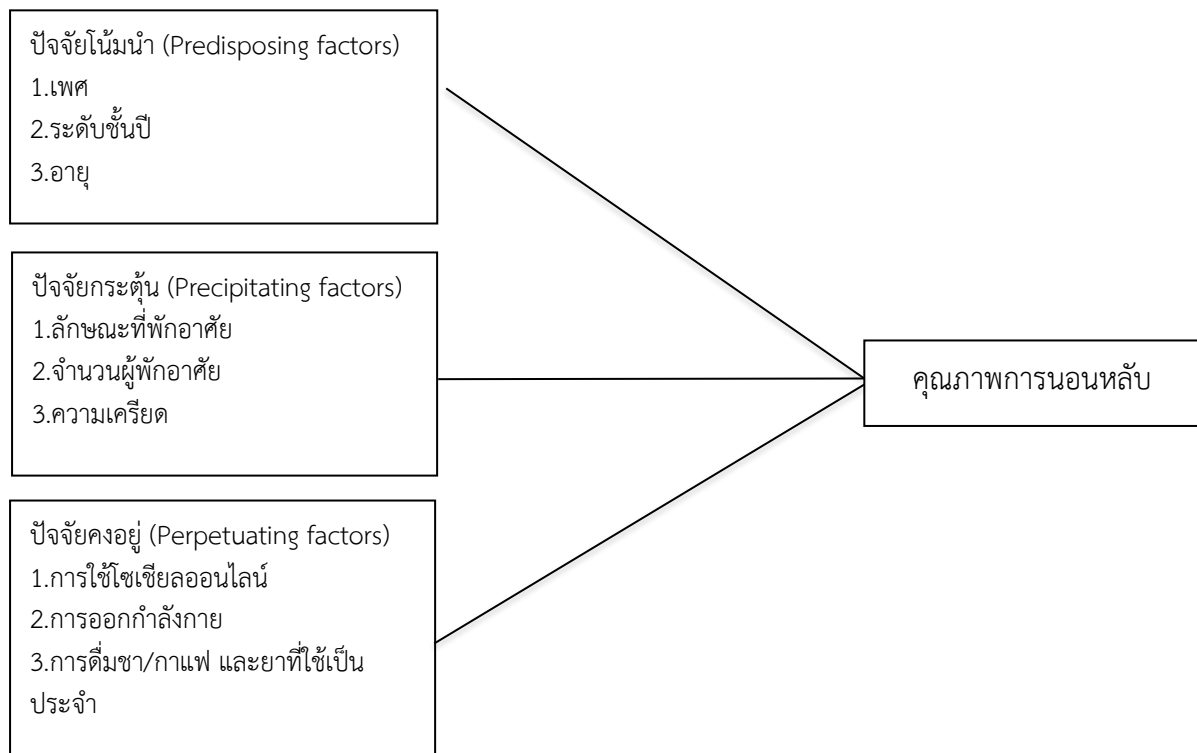
จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Covid-19) ทำให้รูปแบบการเรียนการสอนทั้งทฤษฎีและภาคปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และการปรับตัวในการใช้ชีวิตในหอพักแบบรวมในวิถีใหม่ และการถูกจำกัดการเข้าออกพื้นที่กรณีที่ต้องระงับการติดเชื้อเป็นพิเศษ ซึ่งในสถานการณ์ดังกล่าว นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์จะมีแบบแผนการดำรงชีวิตรวมถึงแบบแผนการนอนหลับที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมไม่มีการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพการนอนของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์ โควิด-19 ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพการนอนและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งผลการศึกษารั้งนี้ จะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณภาพการนอนหลับที่ดี เพื่อให้สามารถพัฒนานักศึกษาให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องได้คัดสรรตัวแปรตามกรอบแนวคิดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับของสปีลแมน¹² ที่สรุปว่า การนอนไม่หลับหรือคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีเกิดจากปัจจัยร่วมกัน 3 ประการ คือปัจจัยโน้มนำ (Predisposing factors) ซึ่งหมายถึงปัจจัยที่ทำให้ความทนต่อการเกิดปัญหาการนอนไม่หลับลดลงได้แก่ เพศโดยเพศหญิงจะนอนไม่หลับมากกว่าเพศชาย ระดับชั้นปีที่แสดงถึงอายุที่แตกต่างกันพบว่าอายุที่มากขึ้นจะมีแนวโน้มของการนอนไม่หลับเพิ่มขึ้น ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) หมายถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับชนิดที่เกิดขึ้นเร็ว ได้แก่ลักษณะที่พักรักษาตัว จำนวนผู้พักรักษาตัว และความเครียด สูดท้ายปัจจัยคงอยู่ (Perpetuating factors) หมายถึงปัจจัยที่ทำให้การนอนไม่หลับเป็นไปอย่างเรื้อรัง ได้แก่ การใช้โซเชียลออนไลน์ การออกกำลังกาย การดื่มชา/กาแฟ และยาที่ใช้เป็นประจำดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโน้มนำ ปัจจัยกระตุ้น และปัจจัยคงอยู่กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 659 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 – 4 ในปีการศึกษา 2564 ที่พัก/เคยพักในหอพักวิทยาลัยพยาบาล ระหว่างเดือน เมษายน-กันยายน 2565 และยินดีเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 304 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ G*Power และใช้การสุ่มอย่างง่าย

เกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างออก (Exclusion criteria)

1. มีปัญหาสุขภาพกาย /สุขภาพจิตที่กระทบต่อการใช้ชีวิตปกติในหอพัก
2. ลาออกหรือถูกพักการศึกษาในปีการศึกษา 2564

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ 10/2565 ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยการแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้ Google form โดยเมื่ออาสาสมัครอ่านข้อความชี้แจงในส่วนต้นของแบบสอบถามและหากยินยอมเข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย และสามารถออกจากการวิจัยในระหว่างวิจัยได้ และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างอิสระและตอบกลับเข้ามาในระบบปิดซึ่งมีเพียงคณะผู้วิจัยที่จะสามารถดูข้อมูลได้ และการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อทางการศึกษาเท่านั้น

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ลักษณะที่พักอาศัย จำนวนผู้ร่วมอาศัย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดเป็นแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST- 20) จำนวน 20 ข้อ โดยให้อาสาสมัครตอบคำถามว่าในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาเกิดเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นกับตนเองบ้าง คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ 0 คะแนน (ไม่มีอาการ/ไม่รู้สึกเครียด) ถึง 5 คะแนน (มีอาการมากที่สุด/รู้สึกเครียดมากที่สุด) คะแนนอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน แปลผล โดยแบ่งคะแนนรวมที่ได้ ออกเป็น 0-23 คะแนน เครียดระดับต่ำ 24-41 คะแนน เครียดระดับปานกลาง 42- 61 คะแนน เครียดระดับสูง และ 62 คะแนนขึ้นไป เครียดระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิตจำนวน 4 ข้อที่ครอบคลุมปัจจัยโน้มนำ (Predisposing factors) ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) ได้แก่ ที่พักอาศัย จำนวนผู้พักอาศัย ความเครียด และปัจจัยคงอยู่ (Perpetuating factors) ได้แก่ การใช้โซเชียลออนไลน์ การออกกำลังกาย การดื่มชา/กาแฟ และยาที่ใช้เป็นประจำ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดย ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ตันชัยสวัสดิ์¹³ เป็นการประเมินการนอนหลับส่วนใหญ่น้อยในระยะเวลา 1 เดือน ประกอบด้วย คำถาม 10 ข้อ แบ่งเป็น 7 องค์ประกอบ คะแนนรวมทั้ง 7 องค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0 - 21 คะแนน คะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และคะแนนรวมที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าความตรงด้านเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 1.0 มีการปรับข้อความให้อ่านเข้าใจง่ายตามข้อเสนอแนะ และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักศึกษา จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่ม

ประชากรที่คุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาวิจัย ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Conbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .90

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ Google form ระหว่างเดือน เมษายน – กันยายน 2565

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการวิทยาลัย รวมทั้งรองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย หัวหน้าฝ่ายวิจัย เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอรหัสประจำตัวนักศึกษาและรายชื่อนักศึกษาพยาบาลในปีการศึกษา 2564 แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

3. เข้าพบนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการเข้าร่วมวิจัย ก่อนยินยอมเข้าร่วม

4. เปิดโอกาสให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามผ่าน Google form อย่างอิสระ ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

2. วิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยด้านความเครียด คุณภาพการนอนหลับ ในแต่ละข้อ รายด้านและโดยรวม โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ลักษณะที่พักอาศัย การออกกำลังกาย และการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน อายุ คะแนนความเครียด จำนวนผู้พักอาศัย และจำนวนชั่วโมงการใช้โซเชียล ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 304 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 95.4 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 4.6 ส่วนใหญ่อายุตั้งแต่ 19 - 31 ปี โดยเฉลี่ย 20.9 ปี (S.D. = 1.6) ส่วนมากกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 43.1 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 20.7 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 25.0 ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 10.9 ลักษณะที่พักอาศัย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอาศัยในหอพักวิทยาลัย พักในห้องแอร์จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 พักในห้องพัดลมจำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 80.3 จำนวนผู้ร่วมอาศัยเฉลี่ย 10.0 คน/ห้อง (S.D. = 4.1) มากที่สุด 28 คน น้อยที่สุด 1 คน

2. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบมีความเครียดในระดับเล็กน้อย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 เครียดในระดับปานกลาง จำนวน 88 คน ร้อยละ 28.9 เครียดในระดับมาก จำนวน 129 คน ร้อยละ 42.4 และเครียดในระดับรุนแรง จำนวน 73 คน ร้อยละ 24.0 คะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเฉลี่ย (Mean = 50.2, S.D.=16.2)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อย ละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดจากแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST- 20) (n=304)

ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
คะแนนความเครียดโดยรวม			50.2	16.2
เครียดเล็กน้อย (0 - 23 คะแนน)	11	3.6		
เครียดปานกลาง (24 - 41 คะแนน)	88	28.9		
เครียดมาก (42 - 61 คะแนน)	129	42.4		
เครียดรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป)	73	24.0		

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง (n=304)

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ชั่วโมงการใช้โซเชียลออนไลน์			5.5 ชั่วโมง	3.6
การดื่มชา กาแฟ				
ไม่ดื่ม	83	27.3		
ดื่มวันละ 1 แก้ว	184	60.5		
ดื่มวันละ 2 แก้ว	23	7.6		
ดื่มมากกว่า 2 แก้วต่อวัน	14	4.6		
การออกกำลังกาย				
ไม่ออกกำลังกาย	138	45.4		
ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์	120	39.5		
ออกกำลังกาย 3 วัน/ สัปดาห์	33	10.9		
ออกกำลังกาย 5 วัน/ สัปดาห์	8	2.6		
ออกกำลังกายทุกวัน	5	1.6		
ยาที่ใช้ประจำ				
Nortriptyne	1	0.32		
Diazepam	1	0.32		

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลจำแนกออกเป็น 4 ปัจจัย ปัจจัยด้านการใช้โซเชียลออนไลน์เฉลี่ย 5.5 ชั่วโมง (S.D.= 3.6) ปัจจัยด้านการดื่มชา กาแฟ นักศึกษาที่ไม่ดื่มชา กาแฟ จำนวน 83 คน ร้อยละ 27.3 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มกาแฟ 1 ถ้วย คิดเป็นร้อยละ 60.5 ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ ไม่ออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 45.4 ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 120 คน ร้อยละ 39.5 ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 33 คน ร้อยละ 10.9 ออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 คน ร้อยละ 2.6 และออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 5 คน ร้อยละ 1.6 ปัจจัยด้านการใช้ยาที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ พบมีนักศึกษาที่ต้องใช้ยา ที่มีส่วนช่วยในการนอนหลับจำนวน 2 คน ระบุเป็นยา Nortriptyne และ Diazepam

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและคุณภาพการนอนหลับ (n=304)

คุณภาพการนอนหลับ	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพการนอนหลับดี (≤ 5 คะแนน)	75	24.7
คุณภาพการนอนหลับไม่ดี (> 5 คะแนน)	229	75.3
คะแนนเฉลี่ย 7.6 (S.D. = 3.2) Min = 0 Max = 18		

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เป็นจำนวน 229 คน ร้อยละ 75.3 มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี จำนวน 75 คน ร้อยละ 24.7 ค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับเท่ากับ 7.6 (S.D. = 3.2)

ตารางที่ 4 แสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างปัจจัยต่างๆกับคุณภาพการนอนหลับ (n=304)

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	p-value	แปลผล
ปัจจัยโน้มนำหรือปัจจัยที่ทำให้ความทนต่อการนอนไม่หลับลดลง			
เพศ	-.047	.47	-
อายุ	-.132	.02*	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก
ชั้นปี	-.141	.014*	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก
ปัจจัยกระตุ้นหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับอย่างเฉียบพลัน			
ลักษณะที่พัก	.073	.20	-
จำนวนผู้พักอาศัย	-.069	.23	-
ระดับความเครียด	.408	.00**	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
ปัจจัยคงอยู่หรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับอย่างเรื้อรัง			
ชั่วโมงการใช้โซเชียลออนไลน์	.033	.56	-
การออกกำลังกาย	-.013	0.81	-
การดื่มชา กาแฟและยาที่ใช้เป็นประจำ	.17	.003*	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ปัจจัยด้านอายุ และชั้นปีมีความสัมพันธ์ทางลบ กับคุณภาพการนอนหลับ ($r = -.132$ และ $-.141$ ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่าอายุและชั้นปีที่มากขึ้นทำให้มีคุณภาพ

การนอนหลับที่ไม่ดีลดลง ส่วนการดื่มชา กาแฟ และระดับความเครียดความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการนอนหลับ ($r=.17$ และ $.408$ ตามลำดับ)แสดงให้เห็นว่าการดื่มชา กาแฟ และระดับความเครียดที่มากขึ้นทำให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีเพิ่มขึ้น

อภิปรายผล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 304 คน ตั้งแต่เดือน มกราคมถึงเดือนมิถุนายน 2565

1. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ร้อยละ 75.3
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ปัจจัยด้านอายุ ชั้นปี และการดื่มชา กาแฟมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (p-value .02, .014 และ .003 ตามลำดับ) ระดับความเครียดความสัมพันธ์กับการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (p-value 0.00) เรียงลำดับระดับความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัยจากมากไปหาน้อยดังนี้ ระดับความเครียด ($r=.408$), การดื่มชา กาแฟ ($r=.170$), อายุ ($r=-.132$) และชั้นปี ($r=-.141$)

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ร้อยละ 75.3 ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาค้นคว้าการนอนหลับที่ผ่านมาที่พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีคิดเป็นร้อยละ 78¹⁴ และระดับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีที่พบในงานวิจัยนี้อาจมีสาเหตุปัจจัยที่ต่างจากที่ผ่านมาได้แก่ 1) ช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลเนื่องด้วยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในช่วงเวลาใกล้ช่วงสอบ จึงอาจส่งผลให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีผ่านการลดจำนวนชั่วโมงการนอนหลับเพื่ออ่านหนังสือ หรือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเพิ่มขึ้น 2) สภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน เช่น รูปแบบการเรียน ลักษณะที่พักอาศัย ที่มีความแตกต่างกัน คือห้องพักที่เป็นห้องแอร์ กับห้องพักที่เป็นห้องพัดลม

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ได้แก่ อายุ ชั้นปี การดื่มชา กาแฟ และความเครียด ซึ่งพบว่าระดับความเครียดปานกลางถึงมากเพิ่มความเสี่ยงต่อคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ซึ่งในการศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Almojali¹⁵ ที่ความเครียดสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีถึง 3.56 เท่า

ระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพการนอนหลับ โดยชั้นปีที่มากขึ้นคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีพบน้อยกว่าชั้นปีที่น้อยๆ ซึ่งเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในแต่ละชั้นปีแม้จะอยู่ในช่วงวัยใกล้เคียงกัน แต่ในลักษณะการจัดการเรียนการสอนมีความแตกต่างกัน กิจกรรมที่เสริมหลักสูตร และกิจกรรมอื่นๆ เช่น การรับน้อง ซึ่งในช่วงเวลาการเก็บข้อมูลดังกล่าว พบว่าเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องมีการปรับในการเรียนการสอนทั้งแบบออนไลน์และออนไซต์ โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 เป็นการเรียนแบบออนไลน์ และได้เริ่มเข้ามาในวิทยาลัยในภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งเป็นการเข้ามาในสิ่งแวดล้อมใหม่ ต้องมีการปรับตัวทั้งการใช้ชีวิต การเรียน ตลอดจนการพบปะกับเพื่อนใหม่ อาจส่งผลให้ลักษณะการนอนหลับมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ

การดื่มชา/กาแฟ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการดื่มเฉลี่ยวันละ 1 แก้ว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาที่บริโภคเครื่องดื่มคาเฟอีนมีผลต่อระยะเวลาการนอนหลับ และคุณภาพการนอน¹

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะเครียดกับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีสามารถอธิบายได้จากเมื่อมีความเครียด ร่างกายจะมีการกระตุ้นการทำงานของระบบ Sympathetic ให้ร่างกายมีการหลั่ง Corticotropin Releasing Hormone (CRH) ซึ่งทำให้ Cortisol เพิ่มขึ้น นำไปสู่การตื่นตัวของร่างกาย Serotonin น้อยลง การเข้าสู่การหลับลึกยากขึ้นและ Norepinephrine เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการตื่นตัวมากกว่าปกติ^{1,14}

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับโดยรวมของนักศึกษา คือ ปัจจัยโน้มนำ ได้แก่ เพศ ปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ ลักษณะที่พักอาศัย จำนวนผู้พักอาศัย และปัจจัยคงอยู่ ได้แก่ การออกกำลังกาย

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kabrita & Hajjar-Muça¹⁶ และดาร์สัน โพรธารส¹ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทำให้ลักษณะคุณภาพการนอนหลับใกล้เคียงกัน

จำนวนผู้พักอาศัย เฉลี่ยเท่ากับ 10.1 คน ทำให้ไม่มีความแน่นอนอัดอัด จนเกินไปจึงอาจไม่มีผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ โดยรวมของนักศึกษามากนัก

การออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ สอดคล้องกับการศึกษาของนาฏนภาพ อารยาธิลปะธร และพัชนี สมกำลัง¹⁷ ที่รายงานว่า การออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากนักศึกษายาบาลกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในการศึกษาคั้งนี้ไม่ค่อยออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากถึงระดับรุนแรง ซึ่งส่งผลต่อการคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน การปฏิบัติงาน ผู้เกี่ยวข้องควรมีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาอย่างเหมาะสม หรือมีแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยในการลดความเครียดของนักศึกษานักศึกษาพยาบาลที่มีหากความเครียดลดลงจะทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดคลินิกให้คำปรึกษาและส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับให้กับนักศึกษาพยาบาลในการรับมือกับความเครียด และมีวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรสร้างเสริมสุขนิสัยการนอนหลับด้วยการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาแต่ละชั้นปีที่มีความเครียดและมีพฤติกรรมการดื่มชา กาแฟ เพื่อเป็นต้นแบบทางสุขภาพต่อไป

2. นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับทั้งทางด้านกายภาพ และความเครียด จึงควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติม ผู้วิจัยเห็นควรมีการส่งต่อข้อมูลให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดูแลเพื่อช่วยในการจัดการ หรือพัฒนาสิ่งสนับสนุน กิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณภาพการนอนหลับที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิภาพของการนำแนวคิดการสร้างเสริมสุขนิสัยการนอนหลับไปใช้สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพในนักศึกษาพยาบาล

2. ควรทำการศึกษาคคุณภาพการนอนหลับในนักศึกษาแต่ละชั้นปีว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

1. Potaros D. Factors Related to Sleeping Quality of Nursing Students. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2017;25:25-36.
2. Kittivoravitkul P. Smart Respiratory Care: Promoting Good Sleep in ICU. In: Sathavorn D, Piyavejvirat K, editors. The Smart ICU. Bangkok: Beyond Enterprize; 2014. P. 261-73.
3. Yamma C, Lueboonthavatchai P. Sleep Problems, Fatigue and WorkEfficiency among Registered Nurse at King Chulalongkorn Memorial Hospital. J Psychiatr Assoc Thailand 2013;58:183-96.
4. Welle P, Graf HM. Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. Am J Health Educ 2011;42:96-105.
5. Lege D, Guilleminault C, Bader G, Levy E, Paillard M. Medical and socio-professional impact of insomnia. Sleep 2002;25:621-5.
6. Gaultney JF. The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on performance. J Am Coll Health 2010;59:91-7.
7. Buboltz WC, Brown F, Soper B. Sleep habits and patterns of college preliminary study. J Am Coll Health 2001;50:131-5.
8. Nunchai J, Kraisree N, Somboon L, Tongswat T. Factors Predicting Sleep Quality among Nursing Students. Nursing Journal 2017;44(Supplement 2):49-59.
9. Karnchanakomate J, Wongsawat P. Sleep quality and related factors among university students. J Nurs Sci Health 2020;43:135-145.
10. Chinvararak C, Kirdchok P, Pruttithavorn W, Tiamungkornpan J, Leelaprasertwong C, et al. Sleep Quality and Associated Factors in Preclinical Medical Students in Faculty of Medicine Vajira Hospital. Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine 2021;56:332-42.
11. Faber J, Schlarb A. The relation of sleep, distress, and coping strategies—what male and female students can learn from each other?. Health 2016;8:1356-67. doi: 10.4236/health.2016.813136.
12. Spielman J. Assessment of insomnia. Clin Psychol Rev. 1986;6:11-25.
13. Jirapramookpitak T, Tanchaisawat W. Sleep quality of staff nurses Songklanagarind Hospital. The Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2003;42:123-31.
14. Yoocharoensuk K. Factors related to quality sleep of nursing students, faculty of nursing ratchathani university. Journal of Ratchathani Innovative Health Sciences 2018;2:37-49.
15. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. J Epidemiol Glob Health 2017;7:169-74. doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005

16. Kabrita CS, Hajjar-Muça, TA. Sex-specific sleep patterns among university students in Lebanon: impact on depression and academic performance. *Nature and science of sleep* 2016;8:189–96. doi: 10.2147/NSS.S104383.
17. Arayasinlapathon N, Somkumlung P, Seelawut J, Phoobunerb J, Mulmuangsaen J. Factors affecting sleep quality among nursing students in one college of nursing. *Journal of Phrapokklao Nursing College* 2017;28:38-50.