

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

สาวตรี พลเยี่ยม¹, เทพไทย โชติชัย²

(วันที่รับบทความ: 23 สิงหาคม 2563; วันที่แก้ไข 28 ตุลาคม 2563; วันที่ตอบรับ 9 พฤศจิกายน 2563)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 215 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) อยู่ระหว่าง 0.7-0.8 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Chi-Square และ Fisher's exact test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.84 อายุเฉลี่ย 20.56 ปี (SD=1.52) อยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี ร้อยละ 53.95 เป็นนักศึกษาหลักสูตรทันตสาธารณสุข ร้อยละ 40.93 คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 92.56 ($\bar{x}=8.40$, SD=2.37) สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 96.27 ($\bar{x}=3.07$, SD=0.31) ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ 82.79 ด้านการนอนหลับ ร้อยละ 79.07 และด้านการรับประทานอาหาร ร้อยละ 77.67 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับส่วนใหญ่มีปัญหาการรบกวนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.6 ($\bar{x}=2.69$, SD=0.96) ได้แก่ อุณหภูมิ ร้อยละ 41.4 รongลงมา ความสว่าง ความมืดภายในห้อง ร้อยละ 36.3 และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value=0.029)

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาควรตรวจประเมินสุขภาพของตนเองและปรับพฤติกรรมนอนหลับให้เอื้อต่อการนอนหลับที่ดี เช่น นอนวันละ 6-8 ชั่วโมงและทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนเข้านอน รวมทั้งวิทยาลัยควรมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะต่อการนอนหลับของหอพัก โดยควรจัดให้ห้องนอนไม่มีแสงสว่างมารบกวน มีอุณหภูมิที่เหมาะสม และเตียงสงบไม่มีเสียงรบกวน และประชาสัมพันธ์พิจารณาเกี่ยวกับหอพักที่นักศึกษาต้องการให้ปรับปรุงเพื่อให้เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ดี

คำสำคัญ : คุณภาพการนอนหลับ, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ, นักศึกษา

¹ นักศึกษาปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: 600852059@scphkk.ac.th

² อาจารย์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: tepthai@scphkk.ac.th

Corresponding author: เทพไทย โชติชัย, E-mail: tepthai@scphkk.ac.th

Factors Related to Sleep Quality of Students at Sirindhorn College of Public Khon Kaen

Sawitree Pholyiam¹, Tepthai Chotchai²

(Receive 23rd August 2020; Revised: 28th October 2020; Accepted 9th November 2020)

Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to study sleep quality and hygiene, physical environment related to sleep and factors related to sleep quality of students at Sirindhorn College of Public Khon Kaen. Participants were 215 students selected by stratified sampling method. Data were collected by using questionnaires proven by content validity (IOC) = 0.67-1.00 and reliability = 0.7-0.8. Data were analyzed by descriptive statistics in terms of frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum, and also Chi-Square and Fisher's exact test.

The results showed that most of participants were females (88.84%), aged 18-20 years old (53.95%) with the average age about 20.56 years old (SD=1.52) and dental public health students 40.93%. The students' sleep quality was not good (92.56%) ($\bar{x}$ =8.40, SD=2.37) and the students' sleep hygiene was at a moderate level (96.27%) ($\bar{x}$ =3.07, SD=0.31), e.g. exercising 82.79%, sleeping 79.07% and eating 77.67%. Regarding physical environment related to sleep, the participants had a disturbance problem at a moderate level (52.6%) ($\bar{x}$ =2.69, SD=0.96) e.g. temperature (41.4%), followed by brightness or darkness in the rooms (36.3%). The physical environmental factor related to sleep quality of students was statistically significant (p-value=0.029).

Suggestions from this study indicate that students should conduct self-assessment about their health, adjust their sleeping habits to facilitate good sleep, e.g. sleeping for 6-8 hours a day and doing relaxation activities before bed. The college should organize and provide suitable environment for sleeping of the college dormitories for students linked to lighting, temperature and noisy, as well as communicate to students for receiving and concerning their needs for improving the dormitories in order to promote good sleep quality of them.

Keywords: Sleep quality, Factors related to sleep quality, Students

¹Bachelor of Public Health (Community of Public Health), Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, E-mail: 600852059@scphkk.ac.th

²Lecturer, Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: tepthai@scphkk.ac.th
Corresponding author: Tepthai Chotchai, E-mail: tepthai@scphkk.ac.th

บทนำ

การนอนหลับมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เป็นช่วงที่ร่างกายของเราจะได้พักผ่อนหลังจากเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนหรือการทำงาน การนอนหลับมีความสำคัญต่อร่างกาย สมอ และจิตใจ โดยเราจะสังเกตได้ว่าวันใดก็ตามที่เราอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ สมอจะคิดอะไรไม่ค่อยออก มักใช้เวลา นานกว่าปกติในการทำ อะไรก็ตาม¹ การขาดการนอนหลับในคนปกติสามารถทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจของคนผู้นั้นได้ เช่น มีอาการมึนงง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หงุดหงิด สมาธิไม่ดี การตัดสินใจแย่งลง เป็นต้น² การนอนหลับเป็นสภาวะหนึ่งของร่างกาย ที่การเคลื่อนไหวจะลดลง พร้อมทั้งการรับรู้ต่อโลกภายนอกก็จะลดลงจนเกือบจะหมด การนอนหลับนั้นสามารถที่จะตื่นกลับมารู้ตัวได้อย่างง่ายดายภายใน 1-2 นาที การนอนไม่หลับเป็นปัญหาสุขภาพที่มีความสำคัญ เนื่องจากส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นโดยตรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะคนเราใช้เวลาในการนอนหลับอย่างน้อย 1 ใน 3 ของชีวิตการนอนหลับที่ดีคือนอนหลับสนิท เพียงพอ ต่อเนื่องรวดเดียวถึงเช้า ตื่นขึ้นมาสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ประกอบกิจกรรมได้ตามปกติตลอดวัน³ การมีแบบแผนการนอนหลับที่ดี นอนหลับด้วยร่างกายที่ผ่อนคลาย นอนหลับด้วยจิตใจที่ผ่อนคลายไม่มีความเครียด จะส่งผลให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาที่มีคุณภาพและมีการผลิตบุคลากรทางด้านการสาธารณสุข ซึ่งเป็นหนึ่งในกำลังขับเคลื่อนด้าน

สุขภาพของประชาชน นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่มาจากต่างจังหวัดลักษณะสังคมการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในวิทยาลัยล้วนมีผลต่อ

คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่ที่ต้องปรับตัวเข้าหากัน สังคมใหม่ ๆ ที่ต้องอยู่ร่วมกัน การเรียนการสอนที่จะเน้นการฝึกปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ นักศึกษาจะต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตในรั้ววิทยาลัย ต้องมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาต้องพัฒนาตนเองทั้งด้านการเรียนและการทำกิจกรรมที่มีกระบวนการแตกต่างจากระดับมัธยมต้องปรับตัวในการแบ่งเวลาเรียน เวลาทำกิจกรรมและแบ่งเวลานอน โดยนักศึกษาแต่ละคนมีแบบแผนการนอนหลับไม่เหมือนกัน คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาแต่ละคนจึงแตกต่างกันด้วยจากแนวคิดของ (Speilman,1986)⁴ ซึ่งกล่าวว่า การนอนไม่หลับเป็นผลของปัจจัยต่าง ๆ ร่วมกัน 3 ประการ คือ ปัจจัยโน้มนำภายในตัวบุคคลเอง ปัจจัยคงอยู่ที่ทำให้การนอนไม่หลับเป็นไปอย่างเรื้อรัง และปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับชนิดที่เกิดขึ้นเร็ว ซึ่งบางคนมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ บางคนไม่มีเวลาพักผ่อนทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ไม่มีความพร้อมในการเรียนหลับในห้องเรียนทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและการเรียนด้วย

จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เพื่อที่จะได้ทราบคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น และเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนดูแลหรือช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาในการนอนหลับ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเรียนรู้ อย่างเต็มศักยภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นกำลังขับเคลื่อนด้านสุขภาพของประชาชนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
3. เพื่อศึกษาสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยโน้มนำ ได้แก่ เพศ อายุ หลักสูตรระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
2. ปัจจัยคงอยู่ ได้แก่ สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
3. ปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดของการวิจัยว่าการนอนไม่หลับหรือคุณภาพการนอนหลับที่ไม่เกิดจากปัจจัยร่วมกัน 3 ประการ คือ ปัจจัยโน้มนำ ได้แก่ เพศ อายุ หลักสูตรระดับชั้นปี ปัจจัยคงอยู่ ได้แก่ สุขวิทยาเกี่ยวกับ

การนอนหลับ และปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับ

วิธีการดำเนินวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 568 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ในภาคการศึกษาที่ 1/2562 โดยใช้สูตรการคำนวณหาขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนโดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังนี้

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{e^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

$$n = \frac{568 \times 1.96^2 \times 0.34(1-0.34)}{0.05^2(568-1) + 1.96^2 \times 0.34(1-0.34)}$$

$$n = 215$$

ได้ตัวอย่าง 215 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี และสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิดและปลายปิด

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก (The Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย

ตะวันตก จีระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ตันชัยสวัสดิ์⁶ เครื่องมือมีค่าความไว (Sensitivity) เท่ากับ ร้อยละ 89.6 และค่าความจำเพาะ (Specificity) เท่ากับร้อยละ 86.5 และพบว่ามีค่าความตรงและความเที่ยงที่ดีโดยค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.83 มีข้อคำถาม 9 ข้อ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ คุณภาพ การนอนหลับเชิงอัตนัย ระยะเวลาก่อนหลับ จำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ ประสิทธิภาพในการนอนหลับ การรบกวนการนอนหลับ การใช้นอนหลับ และผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยประเมินการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งในแต่ละมิติได้มีค่าคะแนนไว้ 4 ระดับตั้งแต่ 0-3 คะแนน

การแปลผล คุณภาพการนอนหลับโดยใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์กแปลเป็นภาษาไทยโดยตะวันตก จีระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ตันชัยสวัสดิ์⁶ คำนวณจากคะแนนรวมของทั้ง 7 องค์ประกอบซึ่งอยู่ในช่วง 0-21 คะแนน ซึ่งการแปลผลคะแนนรวมมีดังนี้

คะแนนที่ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมดี

คะแนนที่สูงกว่า 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมไม่ดี

ส่วนที่ 3 แบบประเมินสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ ของพัทรีญา แก้วแพง⁶ ซึ่งแบบประเมินนี้มีค่า Cronbach 's Alpha Coefficient เท่ากับ 74 ประกอบด้วยคำถามจำนวน 17 ข้อ แบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ คะแนนแต่ละข้อมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยแบ่งการปฏิบัติตน ออกเป็น

ปฏิบัติมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ปฏิบัติมาก เท่ากับ 4 คะแนน

ปฏิบัติปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

ปฏิบัติน้อย เท่ากับ 2 คะแนน

ปฏิบัติน้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 17-85 คะแนน โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ คะแนนจะเรียงจากปฏิบัติมากที่สุดจนกระทั่งปฏิบัติน้อยที่สุดเป็น 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับได้แก่ข้อ 3, 4, 5, 9, 11, 16, 17 ส่วนข้อคำถามที่มีความหมายทางบวกคะแนนจะเรียงจากปฏิบัติมากที่สุดจนกระทั่งปฏิบัติน้อยที่สุดเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับได้แก่ข้อที่ 1, 2, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15

การแปลผล การกำหนดเกณฑ์เพื่อแบ่งระดับพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ กำหนดจากค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ ออกมาเป็น 3 ระดับ ตามการแบ่งระดับของเบสท์⁷ ได้แก่

1. คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับต่ำ

2. คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับปานกลาง

3. คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบประเมินสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับ⁶ มี 5 ข้อ ประกอบด้วย แสงสว่าง, เสียงรบกวนจากภายในและภายนอกห้อง, อุณหภูมิ (ความร้อน/ ความหนาว), กลิ่นอันไม่พึงประสงค์, ความไม่สะดวกสบายจากเครื่องนอน (หมอน, ผ้าห่มเป็นต้น) มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1-5 คะแนน ได้แก่

น้อยที่สุด หมายถึง 1 คะแนน

ค่อนข้างน้อย หมายถึง 2 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง 3 คะแนน
 ค่อนข้างมาก หมายถึง 4 คะแนน
 มากที่สุด หมายถึง 5 คะแนน
 การแปลผล แบ่งออกมาเป็น 3 ระดับ ตามการ
 แบ่งระดับของเบสท์⁷ ได้แก่

1. คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง
 ปัญหาการรบกวนการนอนหลับอยู่ในระดับต่ำ
2. คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง
 ปัญหาการรบกวนการนอนหลับอยู่ในระดับปาน
 กลาง
3. คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง
 ปัญหาการรบกวนการนอนหลับอยู่ในระดับสูง
 สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน
 3 คนตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา
 ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำจากนั้นนำ
 แบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มี
 คุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30
 คน หาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.8, 0.7, และ
 0.8 ตามลำดับ โดยภาพรวมเท่ากับ 0.75

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
 จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย วิทยาลัย
 การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ได้รับการ
 การรับรองจริยธรรมเมื่อวันที่ 14 มกราคม 2563
 เลขที่ HE6210051

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ร้อย
 ละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด
 และค่าสูงสุด
2. สถิติเชิงอนุมาน ใช้สถิติ Chi-
 Square และ Fisher's Exact test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน
 215 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.84
 มีอายุระหว่าง 18ถึง33 ปี อายุเฉลี่ย 20.56 ปี
 (SD=1.52) และอยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี
 มากที่สุด ร้อยละ 53.95 เป็นนักศึกษาหลักสูตร
 ทันตสาธารณสุข ร้อยละ 40.93 เป็นนักศึกษา
 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 32.56 มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่
 ระหว่าง 2.09-3.95 เกรดเฉลี่ย 2.98
 (SD=0.29) และอยู่ในช่วงเกรดเฉลี่ยสะสม
 2.51-3.00 มากที่สุด ร้อยละ 59.14 กลุ่ม
 ตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ
 93.02 สุขภาพดี ร้อยละ 89.30 ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
 แอลกอฮอล์ ร้อยละ 55.35 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ
 97.21 มีเพื่อนสนิท คนรู้ใจ หรือแฟน ร้อยละ
 86.51 บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 79.53
 สถานที่พักอาศัยในปัจจุบันส่วนใหญ่พักหอพัก
 ภายนอกวิทยาลัย ร้อยละ 64.19 และกลุ่ม
 ตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ ร้อยละ
 79.53

2. คุณภาพการนอนหลับโดยภาพรวม
 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอน
 หลับที่ไม่ดี ร้อยละ 92.56 โดยมีค่าเฉลี่ย
 คะแนนคุณภาพการนอนหลับ 8.40 (SD=2.37)
 (ดังตารางที่ 1)

เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า
 กลุ่มตัวอย่างมีองค์ประกอบที่ 6 การใช้นอน
 หลับ ไม่เคยใช้ ร้อยละ 92.56 รองลงมาคือ
 องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ มี
 ปัญหา 1 ครั้ง / สัปดาห์ ร้อยละ 76.28 และ
 องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอน
 หลับโดยปกติวิสัย น้อยกว่า 65% ร้อยละ
 69.30 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 คุณภาพการนอนหลับโดยรวม (n=215)

คุณภาพการนอนหลับ	จำนวน	ร้อยละ
ดี (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน)	16	7.44
ไม่ดี (มากกว่า 5 คะแนน)	199	92.56
Mean(SD.): 8.40(2.37), Median(IQR) 8.00(3.00), Min:Max 1:16		

ตารางที่ 2 คุณภาพการนอนหลับแยกตามองค์ประกอบ (n=215)

องค์ประกอบ	จำนวน	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย		
ดีมาก	20	9.30
ดี	93	43.26
ไม่ค่อยดี	91	42.33
ไม่ดีเลย	11	5.12
องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ		
น้อยกว่า 15 นาที	43	20.00
16-30 นาที	109	50.70
31-60 นาที	48	22.33
มากกว่า 60 นาที	15	6.98
องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาของการนอนหลับ		
7 ชั่วโมง หรือ มากกว่า 7 ชั่วโมง	112	52.09
6 ชั่วโมง	61	28.37
5 ชั่วโมง	25	11.63
น้อยกว่า 5 ชั่วโมง	17	7.91
องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย		
มากกว่า 85%	45	20.93
75 - 84%	15	6.98
65 - 74%	6	2.79
น้อยกว่า 65%	149	69.30
มากกว่า 85%	45	20.93
องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ		
ไม่มีปัญหา	17	7.91
มีปัญหา 1 ครั้ง / สัปดาห์	164	76.28
มีปัญหา 2- 3 ครั้ง / สัปดาห์	33	15.35
มีปัญหามากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์	1	0.46

องค์ประกอบ	จำนวน	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 6 การใช้ยานอนหลับ		
ไม่เคยใช้	199	92.56
ใช้ 1 ครั้ง/สัปดาห์	8	3.72
ใช้ 2 ครั้ง/สัปดาห์	6	2.79
ใช้ 3 ครั้งหรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	2	0.93
องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน		
ไม่เป็นปัญหาเลย	15	6.98
เป็นปัญหาบ้างเล็กน้อย	68	31.63
เป็นปัญหาพอควร	112	52.09
เป็นปัญหามาก	20	9.30

3. สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับรายด้าน 82.79 ด้านการนอนหลับ ร้อยละ 79.07
พบว่า การปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการ
นอนหลับรายด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับปาน
กลาง ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ
โดยภาพรวม พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ
ปานกลาง ร้อยละ 96.27 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับรายด้านและภาพรวม (n=215)

สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ รายด้าน	ระดับการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ (จำนวน/ร้อยละ)		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ด้านการนอนหลับ	29 (13.49)	170 (79.07)	16 (7.44)
ด้านการรับประทานอาหาร	11 (5.12)	167 (77.67)	37 (17.21)
ด้านการออกกำลังกาย	2 (0.93)	178 (82.79)	35 (16.28)
โดยภาพรวม	1 (0.47)	207 (96.27)	7 (3.26)

4. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวน
การนอนหลับรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่รบกวน
การนอนหลับ “ระดับต่ำ” ได้แก่ กลิ่นอับไม่พึง
ประสงค์ ร้อยละ 58.1 รองลงมา ความไม่
สะดวกสบายจากเครื่องนอน ร้อยละ 56.3
ข้อคำถามที่รบกวนการนอนหลับ “ระดับปานกลาง”
ได้แก่ อุณหภูมิ ร้อยละ 41.4 รองลงมา ความสว่าง

ความมืดภายในห้อง ร้อยละ 36.3 ข้อคำถามที่
รบกวนการนอนหลับ “ระดับสูง” ได้แก่ เสียงรบกวน
ร้อยละ 30.7 โดยภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง
ที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาการรบกวนอยู่ใน
ระดับปานกลาง ร้อยละ 52.6 (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับรายข้อและภาพรวม (n=215)

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับ	ระดับการรบกวนการนอนหลับ (จำนวน/ร้อยละ)		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. ความสว่าง ความมืดภายในห้อง	74 (34.4)	78 (36.3)	63 (29.3)
2. เสียงรบกวน	77 (35.8)	72 (33.5)	66 (30.7)
3. อุณหภูมิ	72 (33.5)	89 (41.4)	54 (25.1)
4. กลิ่นอับไม่พึงประสงค์	125 (58.1)	45 (20.9)	45 (20.9)
5. ความไม่สะดวกสบายจากเครื่องนอน	121 (56.3)	52 (24.2)	42 (19.5)
โดยภาพรวม	70 (32.6)	113 (52.6)	32 (14.9)
5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับ พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่			
สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับ (p-value = 0.029) ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ไม่พบความสัมพันธ์ (ดังตารางที่ 5)			

ตารางที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับ (n=215)

ตัวแปร	คุณภาพการนอนหลับ				ค่าสถิติ	p-value
	ดี		ไม่ดี			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	3	12.50	21	87.50	0.398 ^b	0.316
หญิง	13	6.81	178	93.19		
อายุ						
18- 20 ปี	6	5.17	110	94.83	1.883 ^a	0.170
21 ปีขึ้นไป	10	10.10	89	89.90		
หลักสูตร						
สบ.สาธารณสุขชุมชน	3	4.69	61	95.31	0.698 ^b	0.756
สบ.ทันตสาธารณสุข	7	7.95	81	92.05		
ปวส.ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์	3	10.34	26	89.66		
ปวส.สศ.เทคนิคเภสัชกรรม	3	8.82	31	91.18		
ชั้นปี						
ชั้นปีที่ 1	4	7.55	49	92.45	0.887 ^b	0.898
ชั้นปีที่ 2	4	5.71	66	94.29		
ชั้นปีที่ 3	8	8.00	46	92.00		
ชั้นปีที่ 4	4	9.52	38	90.48		

ตัวแปร	คุณภาพการนอนหลับ				ค่าสถิติ	p-value
	ดี		ไม่ดี			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับ						
ต่ำ	0	0.00	1	100	0.156 ^b	0.093
ปานกลาง	14	6.76	193	93.24		
สูง	2	28.57	5	71.43		
สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับ						
น้อย	9	12.86	61	87.14	5.651 ^a	0.029*
ปานกลาง	4	3.54	109	96.46		
มาก	3	9.38	29	90.63		

หมายเหตุ a คือ Chi-square b คือ Fisher's exact *ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

การอภิปรายผล

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 92.56 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับ 8.40 (SD=2.37) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับแยกตามองค์ประกอบโดยมีองค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับมีปัญหา 1 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 76.28 รองลงมาองค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย น้อยกว่า 65% ร้อยละ 69.30 และองค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน เป็นปัญหาพอควร ร้อยละ 52.09 ซึ่งสอดคล้องกับนาฏนภา อารยะศิลปธรและคณะ⁹ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 78 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับ 7.36 (SD=2.15) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีองค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาก่อนนอนหลับ

ในแต่ละคืนมากที่สุด รองลงมาคือองค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย และองค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน

2. สุขวิทยาเกี่ยวกับการนอนหลับโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 96.27 ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ 82.79 ด้านการนอนหลับ ร้อยละ 79.07 ด้านการรับประทานอาหาร ร้อยละ 77.67 ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติตัวในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่างในการนอนหลับ เช่น นอนกลางวันได้นานเกินกว่า 30 นาที รับประทานเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนตอนเย็นหรือก่อนเข้านอน ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยล้ามาก สอดคล้องกับผาณิตา ชนะมณี, สุนุตตรา ตะบูนพงศ์, ฌนอมศรี อินทนนท์⁹ ได้ศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ พบว่าสุขนิสัยการนอนของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง

3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.6 ซึ่งเป็นผลมาจาก ความสว่าง ความมืดภายในห้อง เสียงรบกวน อุณหภูมิ กลิ่นอับไม่พึงประสงค์ และความไม่สะดวกสบายจากเครื่องนอน สิ่งแวดล้อมของการนอนหลับเป็นสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ โดยปกติแล้ว

บุคคลมีความไวต่อการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมของการนอนหลับแตกต่างกัน บางคนสามารถปรับตัวได้ต่อทุกสภาพสิ่งแวดล้อมของการนอนหลับ ในขณะที่บางคนนอนไม่หลับในสิ่งแวดล้อมที่แปลกไปจากสภาพแวดล้อมของการนอนหลับตามปกติ สอดคล้องกับนาฏนภา อารยะศิลปธรและคณะ⁸ พบว่าสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับในระดับปานกลาง

4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวกับการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 52.6 โดยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุด คือความสว่าง ความมืดภายในห้อง รองลงมาคือเสียงรบกวน ทั้งนี้เนื่องจากหอพักที่ทางวิทยาลัยจัดให้นั้นมีจำนวนจำกัด โดยนักศึกษา 3-4 คนต้องพักอยู่ร่วมกัน ในห้องไม่มีเครื่องปรับอากาศ หรือ เครื่องทำน้ำอุ่น และใช้ไฟร่วมกันทั้งห้อง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนในห้องมีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่ต่างกันและมีเสียงที่เกิดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ในห้องมีแสงสว่างและเสียงดังเกือบตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับนาฏนภา อารยะศิลปธรและคณะ⁸ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยสิ่งแวดล้อมรบกวนการนอนหลับในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุดคือการนอนในห้องที่มีอากาศร้อนอบอ้าว รองลงมาคือการนอนในห้องที่มีแสงสว่างมาก และการมีเสียงดังรบกวนจากภายในห้อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1.1 นักศึกษาควรตรวจประเมินสุขภาพของตนเองและปรับพฤติกรรมการนอนให้เอื้อต่อการนอนหลับที่ดี เช่น นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนเข้านอน

1.2 วิทยาลัยควรมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอนหลับโดยควรจัดให้ห้องนอนไม่มีแสงสว่างมารบกวน มีอุณหภูมิที่เหมาะสมไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป และควรเงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมพร้อมทั้งการปรับพฤติกรรมจะช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ และวิทยาลัยควรทำประชาสัมพันธ์พิจารณาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและเครื่องใช้ภายในหอพักที่นักศึกษาต้องการให้ปรับปรุงเพื่อให้เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ดีของนักศึกษา

1.3 วิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในตอนเย็นหลังเลิกเรียนเพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และแบ่งเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ

2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา เช่น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ภาระด้านการเรียน

2.2 ควรมีการเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระหว่างการเรียนภาคทฤษฎีกับการเรียนภาคปฏิบัติ

เอกสารอ้างอิง

1. จักริน ลบล้ำเลิศ. การนอนหลับ [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 23 กันยายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://ww2.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/knowledge-about-sleep>.

2. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ความรู้เรื่องการนอนหลับ [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 23 กันยายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: https://med.mahidol.ac.th/sleep_disorders/th.
3. สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย. หนังสือสารพันปัญหาการนอนหลับ [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 23 กันยายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://sst.or.th/sleep/หนังสือสารพันปัญหาการนอน>.
4. ดารัสนี โพธารส. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. 2560; 25(1): 25-36.
5. อรุณ จิรวัดนกุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์; 2562.
6. จิตติมา ณรงค์ศักดิ์. คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในโรคซึมเศร้าที่แผนกผู้ป่วยนอกสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา [วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2562.
7. Best, J. W. Research in Education. New York: Prentice-Hall, Englewood cliffs. 1997.
8. นาฏนภา อารยะศิลปธร, พชณี สมกำลัง, จรัสศรี สีลาวัณ, จันทร์จิรา ภูบุญเอบ, จิราภรณ์ มุลเมืองแสน. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี. 2560; 28(1): 38-50.
9. ผาณิตา ชนะมณี, สุนุดตรา ตะบูนพงศ์, ถนอมศรี อินทนนท์. คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคใต้. สงขลานครินทร์เวชสาร. 2549; 24(3): 163-173.