



วันที่รับบทความ : 08/02/2564
วันแก้ไขบทความ : 23/04/2564
วันที่ตอบรับบทความ : 26/04/2564

วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Journal of Allied Health Sciences Suan Sunandha Rajabhat University

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในจังหวัดสมุทรสงคราม

รสรณ์รดี ภาคภากร^{1*}, ชนกพร ปานจินดา², ปภาวี สุขดี²

Life Education Thailand¹

สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา²

E-mail: rasornradee@gmail.com*

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในจังหวัดสมุทรสงครามกลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยในจังหวัดสมุทรสงคราม รวมจำนวน 299 คน ได้จัดเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ ได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยจังหวัดสมุทรสงครามเป็นเพศชายร้อยละ 11.7 และเพศหญิงร้อยละ 88.3 นักศึกษามีคุณภาพการนอนหลับที่ดี ร้อยละ 86.3 และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ร้อยละ 13.7 ไม่พบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพิ่มเติมคือให้มีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวกับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยเพิ่มเติม และควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เพราะอาจจะมีปัจจัยที่เกี่ยวกับสถานที่ ที่นักศึกษาศึกษา หรือพักอาศัยอยู่โดยตรง และควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการเพิ่มคุณภาพการนอนหลับให้นักศึกษามหาวิทยาลัย

คำสำคัญ : การนอนหลับ, คุณภาพการนอนหลับ, นักศึกษา

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ



Associated Factors of Sleep Quality among University Students in Samut Songkhram Province

Rasornradee Pakpakorn^{1*}, Chanokporn Panjinda², Papawee Sookdee²

Life Education Thailand¹

College of Allied Health Sciences, Suansunandha Rajabhat University, Samut Songkhram, Thailand²

E-mail: rasornradee@gmail.com*

ABSTRACT

The objective of this research was to investigate the factors associated with sleep quality in university student in Samut Songkhram Province. The study participants were 299 male and female students. The data were collected by using general information questionnaire, Beck Depression test and Thai-PSQI questionnaire. The data were analyzed in term of percentage, mean and standard deviation. The results showed that university students in Samut Songkhram Province comprised 11.7 percent of male and 88.3 percent of female, 86.3 percent of them had good sleep quality and 13.7 percent had poor sleep quality. No factors were found to be associated with sleeping quality in university students. The researcher suggested that further study should be conducted to investigate additional factors that might be associated with sleeping quality in university students. Qualitative research should be performed to determine factors that might be directly related to the place of study and residence of the students. The additional study on the enhancement of sleep quality in the university students should also be conducted.

Keywords: Sleep, Sleep quality, Student

* Corresponding Author



บทนำ

การนอนหลับเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ คนเรานอนหลับประมาณ 3,000 ชั่วโมงใน 1 ปี และประมาณ 14 ปีในช่วงชีวิต ดังนั้นการนอนหลับจึงเป็นเรื่องที่น่าติดตามศึกษา เพราะเราใช้เวลาหนึ่งในสามของชีวิตไปในการนอน¹ คนเราส่วนมากต้องการนอนหลับประมาณวันละ 7 - 8 ชั่วโมง เราอาจสังเกตได้ด้วยตัวเองว่า นอนหลับได้เพียงพอหรือไม่ โดยอาศัยความรู้สึกของตนเองว่าตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่นแจ่มใส พร้อมทั้งจะทำงานต่างๆ อย่างเต็มที่แสดงว่าได้รับการพักผ่อนนอนหลับมาเพียงพอ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้ายังมีความรู้สึกปวดหัวทุกวันหลังตื่นนอนหรือยังง่วงนอนอยู่ถึงแม้ว่าได้นอนมาหลายชั่วโมง แสดงว่านอนไม่พอหรือการนอนหลับนั้นขาดคุณภาพมีการศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อภาวะนอนไม่หลับในวัยรุ่น เช่น บุคลิกภาพ เช่น ภาวะตื่นตัวมากเกินไป ชอบย้ำความคิด การเก็บกดทางอารมณ์ ปัญหาทางสุขภาพร่างกาย และจิตใจ เช่นความเจ็บปวด ภาวะอดกั้นทางเดินหายใจตอนนอน โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า เป็นต้น เพศหญิงมีปัญหาอนไม่หลับมากกว่าเพศชาย และประวัติครอบครัว มักส่งผลมาจากการเรียนรู้นิสัยการนอนหลับจากคนในครอบครัว และอาจมีผลจากพันธุกรรม^{2,3} นอกจากการนอนหลับแล้วคุณภาพในการนอนหลับก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยคุณภาพการนอนหลับประกอบขึ้นจาก 2 ลักษณะสำคัญคือ (1) การนอนหลับในเชิงปริมาณ ซึ่งประกอบไปด้วยระยะเวลาการนอนหลับ จำนวนครั้งของการตื่นและ (2) การนอนหลับในเชิงคุณภาพ เช่น การนอนหลับสนิท การนอนหลับอย่างเพียงพอ

และการรบกวนการนอนหลับ รวมทั้งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน ซึ่งทำให้เกิดคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี อันเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงการนอนหลับที่ผิดปกติ และอาจทำให้เกิดความผิดปกติ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยสิ่งที่สัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิตใจกับการนอนหลับได้แก่ ความเครียด ความกังวลใจ โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท การใช้โทรศัพท์⁴ และผลจากการใช้สารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ปัญหาการนอนหลับมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดความอ่อนเพลีย ขาดความกระตือรือร้น การทนต่อความเจ็บปวดลดลง เวียนศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเดิน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน พูดตะกุกตะกัก ความสามารถในการมองเห็นและได้ยินลดลง หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความสามารถในการระบายอากาศของร่างกายลดลง ส่วนผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย เฉยเมย ไม่มีสมาธิ การตัดสินใจไม่ดี สับสน และความเครียดเพิ่มขึ้น⁷

เมื่อวัยรุ่นเกิดภาวะนอนไม่หลับ และไม่ได้รับการแก้ไข หรือรักษาอย่างเหมาะสมอาจจะส่งผลเสียในระยะยาวทั้งด้านร่างกาย เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ไม่มีแรง และจิตใจ เช่น รู้สึกไม่ยอมทำอะไร มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย เครียด กังวล ซึมเศร้า เป็นต้น ประกอบกับถ้าวัยรุ่นมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ เช่น พันธุกรรม จากการศึกษาของ Bouvette-Turcot A. และคณะ พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญของระยะเวลาการนอนเฉลี่ยที่สั้นลงในช่วงวัย 3 ปีแรก กับจีโนไทป์ 5HTTLPR (ตัวขนส่ง serotonin) ที่มีแขนข้างหนึ่งสั้นอย่างน้อย 1 อัลลีล เทียบกับจีโนไทป์ 5HTTLPR มีแขนยาวทั้ง 2 อัลลีล



ซึ่งทั้งสองปัจจัยนี้มีอิทธิพลร่วมกันต่ออารมณ์ด้านลบ และปัญหาพฤติกรรมที่ตามมา“ปัญหาสุขภาพทางกาย และจิตตใจ จากการศึกษางานวิจัยพบว่าเมื่อเกิดภาวะนอนไม่หลับ หรือนอนได้ไม่เพียงพอจะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ส่งผลต่ออารมณ์ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจ ด้านสังคมในทางลบ มีพฤติกรรมรุนแรง และมีการใช้สารเสพติดได้ และเนื่องจากวิทยาลัยสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นวิทยาลัยที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ซึ่งนักศึกษาวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ถือว่าเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในการดูแล และให้คำแนะนำด้านสุขภาพในสายวิชาชีพต่างๆ หากมีการนอนหลับที่ไม่ดีอย่างต่อเนื่องอาจจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพทางจิตใจทำให้อาจจะเกิดปัญหาในอนาคตตามมาได้

ทางคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยจังหวัดสมุทรสงครามว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ และผลกระทบทางสุขภาพจิตที่เกิดจากคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีมีปัจจัยอะไรบ้างที่ควรศึกษาในการวิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional descriptive study) โดยได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เลขที่ COA. 1-025/2019 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยวิธีการเก็บตัวอย่างทุกรายที่เป็นไปตามเกณฑ์คัดเข้า (Eligible criteria) ในช่วงระยะเวลาโครงการ 1 ปี วันที่เริ่มต้น 1 ตุลาคม 2561 วันที่สิ้นสุด 30 กันยายน 2562 เป็นผู้ที่สามารถอ่านแบบสอบถามและเข้าใจข้อคำถามทุกข้อ และเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีประชากรทั้งหมด 761 คน คำนวณขนาดตัวอย่างจำนวน 299 คน โดยมีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว เป็นต้น เป็นคำถามที่มีลักษณะเติมข้อความและเลือกตอบ
2. แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ เป็นแบบสัมภาษณ์ ที่แปลและดัดแปลงมาจาก The Pittsburgh SleepQuality Index (PSQI) แปลเป็นภาษาไทยโดยตะวัน จีระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ตันชัยสวัสดิ์ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืน ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิธี การรบกวนการนอนหลับ



การใช้นอนหลับผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวันโดยการประเมินตนเองถึงคุณภาพการนอนหลับช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แต่ละข้อและองค์ประกอบมีการแบ่งคะแนนเป็น 4 ระดับการแปลผลคะแนนรวมทั้ง 7 องค์ประกอบของแบบประเมินอยู่ระหว่างคะแนน 0 - 21 คะแนน โดยคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 หมายถึงมีคุณภาพการนอนที่ดี คะแนนรวมที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้เท่ากับ 0.83⁸

3. แบบสอบถามภาวะซึมเศร้า ใช้ของ Beck Depression Inventory – IA (BDI-IA) ฉบับภาษาไทย มุกดา ศรียงค์ ได้แปลแบบสอบถามเป็นภาษาไทย และหาความเชื่อมั่นกับคนที่มียาลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ .82 แบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 21 ข้อ คะแนนรวม จะอยู่ในช่วง 0 - 61 คะแนน⁹

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษานำเสนอข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลการเจ็บป่วย ข้อมูลด้านปัจจัยต่างๆ และภาวะนอนไม่หลับเป็นความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าโดยใช้สถิติทดสอบ Chisquare โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05

ข้อจำกัดในการวิจัย (Limitation)

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่ม และจำกัดเฉพาะวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จังหวัดสมุทรสงครามเท่านั้น จึงไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อกระจายผลไปสู่กลุ่มประชากรทั่วไป



ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	35	11.7
หญิง	264	88.3
อายุ (mean = 19.82, SD = 1.187, min = 17, max = 23)		
น้อยกว่า 20 ปี	129	43.1
20 ปี ขึ้นไป	170	56.9
ชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	95	31.8
ชั้นปีที่ 2	94	31.4
ชั้นปีที่ 3	48	16.1
ชั้นปีที่ 4	62	20.7
สาขาที่กำลังศึกษา		
สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์	199	66.6
สาขาสารณสุขศาสตร์	68	22.7
สาขาวิชาเลขานุการการแพทย์ และสารณสุข	28	9.4
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและความงาม	4	1.3
ระดับผลการเรียน (mean = 3.02, SD = 0.42, min = 1.96, max = 3.94)		
น้อยกว่า 3.00	113	39.2
3.00 ขึ้นไป	175	60.8

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 88.3) ส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 56.9) ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 31.8) รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 31.4)

ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่สาขาการแพทย์แผนไทย ประยุกต์ (ร้อยละ 66.6) และส่วนใหญ่มีระดับผลการเรียนอยู่ในช่วง มากกว่า 3.00 (ร้อยละ 60.8)



ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยการนอนหลับ

ผลทดสอบ	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพการนอนหลับ		
คุณภาพการนอนหลับดี	258	86.3
คุณภาพการนอนหลับไม่ดี	41	13.7

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามประเมิน มีคุณภาพการนอนหลับดี (ร้อยละ 86.3) และ คุณภาพการนอนหลับไม่ดี (ร้อยละ 13.7) ซึ่งค่านี้

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างด้านส่วนบุคคล และด้านคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม

ปัจจัยศึกษา	คุณภาพการนอนหลับ				X ²	P - value
	คุณภาพการนอนหลับดี		คุณภาพการนอนหลับไม่ดี			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	33	11.0	2	0.7		.193 ^a
หญิง	225	75.3	39	13.0		
อายุ						
น้อยกว่า 20 ปี	114	38.1	15	5.0	0.833	0.361
20 ปีขึ้นไป	144	48.2	26	8.7		
ชั้นปีการศึกษา						
ชั้นปีที่ 1	81	27.1	14	4.7		
ชั้นปีที่ 2	87	29.1	7	2.3	5.566	0.135
ชั้นปีที่ 3	38	12.7	10	3.3		
ชั้นปีที่ 4	52	17.4	10	3.3		
สาขาที่กำลังศึกษา						
แพทย์แผนไทยประยุกต์	172	57.5	27	9.0	0.011	0.918
อื่นๆ	86	28.8	14	4.7		



ปัจจัยศึกษา	คุณภาพการนอนหลับ				X ²	P - value
	คุณภาพการนอนหลับดี		คุณภาพการนอนหลับไม่ดี			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
ระดับผลการเรียน						
น้อยกว่า 3.00	100	34.7	13	4.5	1.137	0.286
3.00 ขึ้นไป	147	51.0	28	9.7		
สถานที่พักอาศัย						
หอพักนักศึกษา	224	86.3	35	11.7	0.065	0.799
อื่นๆ	34	11.4	6	2.0		

* p<0.05

a = Fisher's Exact

จากตารางที่ 3 พบว่า ไม่มีปัจจัยส่วนบุคคล ของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม
ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสุขภาพและสังคมและปัจจัยคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม

ปัจจัยศึกษา	คุณภาพการนอนหลับ				X ²	P - value
	คุณภาพการนอนหลับดี		คุณภาพการนอนหลับไม่ดี			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
โรคประจำตัว						
ไม่มี	222	74.2	36	12.0	0.092	0.761
มี	36	12.0	5	1.7		
ยาที่ใช้ประจำ						
ไม่มี	241	80.6	39	13.0		1.000 ^a
มี	17	5.7	2	0.7		
การใช้สารเสพติดประเภท (กาแฟ ชา คาแฟอื่น)						
ไม่ใช้	154	51.5	26	8.7	0.205	0.651
ใช้	104	34.8	15	5.0		



ปัจจัยศึกษา	คุณภาพการนอนหลับ				X ²	P - value
	คุณภาพการนอนหลับดี		คุณภาพการนอนหลับไม่ดี			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
การใช้สารเสพติดประเภท (เหล้า,เบียร์)						
ไม่ใช้	266	75.6	36	12.0	0.001	0.97
ใช้	32	10.7	5	1.7		
การใช้สารเสพติดประเภท (บุหรี่)						
ไม่ใช้	258	86.3	40	13.4		0.137
ใช้	0	0.0	1	0.3		
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (วันธรรมดา)						
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	171	57.4	30	10.1	0.709	0.400
6 ชั่วโมง ขึ้นไป	86	28.9	11	3.7		
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (วันหยุด)						
น้อยกว่า 7 ชั่วโมง	109	36.7	21	7.1	1.072	0.300
7 ชั่วโมง ขึ้นไป	147	49.5	20	6.7		

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยทางด้านโรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ การใช้สารเสพติดประเภท (กาแฟ ชา คาเฟอีน) ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคม

ออนไลน์ (วันธรรมดา) ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (วันหยุด) ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านภาวะซึมเศร้าและปัจจัยคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม

ปัจจัยศึกษา	คุณภาพการนอนหลับ				X ²	P - value
	คุณภาพการนอนหลับดี		คุณภาพการนอนหลับไม่ดี			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
ภาวะซึมเศร้า						
ปกติ	151	50.5	30	10.0	3.175	.075
มีอาการซึมเศร้า	107	35.8	11	3.7		

* p<0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ภาวะซึมเศร้า ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงครามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 299 คน ระหว่างเดือนกันยายน ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย, ร้อยละ, ความถี่, ค่าต่ำสุด, ค่าสูงสุด, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในการบรรยายลักษณะข้อมูล และใช้สถิติ chi-Square, Fisher's Exact เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะนอนไม่หลับ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 88.3)

ส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 56.9) ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 31.8) รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 31.4) ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่สาขาการแพทย์แผนไทย ประยุกต์ (ร้อยละ 66.6) และส่วนใหญ่มีระดับผลการเรียนอยู่ในช่วง มากกว่า 3.00 (ร้อยละ 60.8) กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับดี (ร้อยละ 86.3) และคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (ร้อยละ 13.7) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะนอนไม่หลับเมื่อทดสอบด้วยสถิติ Chi-square และ Fisher's exact พบว่า ไม่มีปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม ทั้งปัจจัยด้าน ส่วนบุคคล สุขภาพ สภาพแวดล้อม สังคม และปัจจัยด้านระดับภาวะซึมเศร้า

อภิปรายผล

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งในด้านร่างกาย ความคิด และจิตใจ อีกทั้งภาวะสังคมไทยในปัจจุบันมีปัจจัยภายนอกหลายด้าน



ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัจจัยทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เทคโนโลยี ครอบครัวยุคนั้น เพื่อน ปัจจัยทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับในวัยรุนอย่างมาก จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับดี ร้อยละ 86.3 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชั้นปีที่ 1 และ 2 ซึ่งทั้ง 2 ช่วงชั้นปีมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ สุขภาพพื้นฐาน ซึ่งยังไม่ได้นำไปประยุกต์ และ ยังไม่ได้มีการฝึกประสบการณ์จริง จึงมีเวลาในการจัดสรรเวลานอนหลับได้ และคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 13.7 ซึ่งค่านี้ได้มาจากคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามประเมินคุณภาพการนอนหลับ และเป็นตัวเลขที่สูงกว่าในงานวิจัยอื่นๆในอีกหลายประเทศ เช่น การศึกษาของ Brown, Franklin C.; Soper, Barlow; Buboltz Jr. และ Walter C. ที่ศึกษาความชุก และรูปแบบของการนอนหลับยากในนักศึกษา พบความชุกถึง 11.5 % และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ¹⁰และการศึกษาของ Karen Vail-Smith, W. Michael Felts และ Craig Becker ในมหาวิทยาลัย East Carolina ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและพฤติกรรมความเสี่ยงทางด้านสุขภาพในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่ามีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี 11.8% ¹¹ แต่ยังไม่สูงกว่าในอีกหลายๆประเทศ เช่น การศึกษาเรื่องความชุก และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียด และคุณภาพการนอนหลับในนักศึกษาแพทย์ของ Abdullah I.Almojoli และคณะ พบว่านักศึกษาแพทย์มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีสูงถึง 76%¹²และการศึกษาของ Bawo O James, Joyce O Omoaregba, Osayi O Igberase

พบว่า 32.5% ของนักศึกษาแพทย์มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีและการศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาแพทย์ในประเทศปากีสถานพบคุณภาพการนอนหลับไม่ดี 39.5% ¹³ ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูง และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอีกในอนาคต และจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงครามพบว่า ไม่มีปัจจัยใดที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงครามอาจจะมีเหตุผลได้หลายประการ เช่น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วงเปิดเทอมใหม่ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงสถานที่ และเหตุการณ์ใหม่ๆซึ่งอาจจะทำให้รูปแบบการนอนยังไม่คงที่ เป็นการเรียนการสอนต้นเทอมซึ่งยังไม่มี ความเครียดในเนื้อหาวิชา ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ นอนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ศึกษาความชุกและระบุว่าผลกระทบเชิงลบของปัญหาการนอนหลับได้รับการบันทึกไว้อย่างดี อย่างไรก็ตามความชุกของปัญหาดังกล่าวในหมู่นักศึกษาวิทยาลัยสหรัฐอเมริกายังมีอีกหลายปัจจัยที่ยังไม่ได้ศึกษา เพราะในการศึกษานั้นมีความยากลำบากในการออกแบบเพื่อที่จะศึกษาปัจจัยเหล่านั้นให้ครอบคลุมโดยเฉพาะการมีจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่จำกัดซึ่งทำให้ยากที่จะประเมินความชุกและปัจจัยของการรบกวนที่ศึกษา¹⁴



ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวกับคุณภาพการนอนหลับที่อาจเกี่ยวข้องกับนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงครามเพิ่มเติม และศึกษาในเชิงคุณภาพร่วมด้วยเพื่อค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง
2. นำผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้อมาศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม

เอกสารอ้างอิง

1. เปรม ปิยะพงษ์. *สมองกับการนอน*. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: ประชาสัมพันธ์กรมสุขภาพจิต; 2560 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก ประชาสัมพันธ์กรมสุขภาพจิต: <http://www.prdmh.com>
2. Cheng S H, Shih C C, Lee I H, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *psychiatry research* 2012;197:270-74
3. จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. พัฒนาการมนุษย์. *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
4. Bouvette-Turcot A A , Pluess M, Bernier A, Pennestri M H, et al. Effects of Genotype and Sleep on Temperament. *Pediatrics* 2015;136:914-21
5. Roane B M, and Taylor D J. Adolescents insomnia as a risk factor for early adult depression and substance abuse. *SLEEP* 2008;31:1351-6.
6. James B O, Omoaregba J O, Igberase O O. Prevalence and correlates of poor sleep quality among medical students at a Nigerian university. *Annals of African medicine* 2011;5:1-5
7. Pilcher J J, Ginter D R, and Brigitte Sadowsky. Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *journal of psychosomatic research* 1997;42:583-96
8. Sitasuwan T, Bussaratid S, Ruttanaumpawan P, Chotinaiwattarakul W. Reliability and validity of the Thai version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of the Medical Association of Thailand* 2014;97: 57-67
9. มุกดา ศรียงค์. แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ เบ็ค (Beck Depression Inventory IA [BDI-IA]). กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2522.
10. Brown F, Soper B, Buboltz Jr W C. Sleep Habits and Patterns of College Students: A Preliminary Study. *Journal of American College Health* 2001;50:131-35



11. Felts W M, Becker C, Smith K V. Relationship Between Sleep Quality And Health Risk Behaviors In Undergraduate College Students. *College Student Journal* 2009;43:924-30
12. Almalki S A, Alothman A S, Masuadi E M, Alaqeel M K, Almojali A I. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health* 2017;7:169-74
13. Zahid S, Surani A, Ali S, Mubeen M, Khan R H, Surani A A. Sleep quality among medical students of Karachi, Pakistan. *Pubmed* 2015;65:380-82
14. Brown F C, Soper B, Buboltz Jr W C. Prevalence Of Delayed Sleep Phase Syndrome In University Students. *College Student Journal* 2001;35:472-75