

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียนของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

An Association between Sleep Quality and School Performance  
among Lampang Rajabhat University Students

ฉัตรสุดา มาทา

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52100

บทคัดย่อ

คุณภาพการนอนหลับนั้นมีความสำคัญต่อความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ต่อผู้เรียน ซึ่งจากการศึกษาในมหาวิทยาลัยประเทศออสเตรเลีย พบว่านักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี มักส่งผลทำให้ผลการเรียนต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.001$ ) การวิจัยครั้งนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา 2) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียนของนักศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จำนวน 91 คน โดยศึกษาตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2560 - เมษายน 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามประเมินคุณภาพการนอนหลับ (Pittsburgh Sleep Quality Index (Thai-PSQI)) และข้อสอบวัดผลการเรียน ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษาร้อยละ 28.6 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (PSQI score > 5) 2) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียนของนักศึกษาโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ( $r = -0.06, p = 0.651$ ) ถึงแม้ว่าไม่พบความสัมพันธ์จากการวิจัย แต่การส่งเสริมด้านสุขภาพให้นักศึกษามีความรู้ในเรื่องการนอนหลับที่มีคุณภาพและตระหนักในสุขภาพของตนเองยังคงเป็นสิ่งจำเป็น

คำสำคัญ : คุณภาพการนอนหลับ ผลการเรียนของนักศึกษา

## Abstract

Sleep quality effects to memory and learning capacity. Previous study in Australia university found students with poor sleep quality and reported significantly low school performance. This study aimed 1) to identify sleep quality of students and 2) to determine the association between sleep quality and school performance. The samples were 91 undergraduate students at Lampang Rajabhat University. The study was conducted from June 2017 to April 2018. The instruments in the research were: Pittsburgh Sleep Quality Index (Thai-PSQI) and the school performance. Result found that 1) 28.6% had poor quality sleep (PSQI score > 5) 2) The association between sleep quality and school performance by person correlation had no significantly difference ( $r = -0.06$ ,  $p = 0.651$ ). Although the study did not find any associated between two variables but it is necessary to encourage students to have knowledge about quality sleep and awareness in their health.

**Keywords :** Sleep quality, School performance

## บทนำ

การนอนหลับเป็นกิจวัตรประจำวันที่มนุษย์ต้องปฏิบัติเป็นประจำทุก ๆ วันและทำซ้ำ ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการซ่อมแซมและเจริญเติบโต อีกทั้งยังส่งเสริมการเรียนรู้หรือการรวมหน่วยความจำซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของร่างกายและสมอง (Krueger and Obal, 2003) มีการศึกษาทางพันธุศาสตร์ประสาทวิทยาและสรีรวิทยาของร่างกายมนุษย์ ได้แนวความคิดที่ว่า การนอนหลับมีผลต่อบทบาทการเรียนรู้ และกระบวนการความจำรูปแบบการนอนหลับที่แตกต่างกัน ตารางเวลาเรียน ตารางกิจกรรมล้วนแต่เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษามีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (Siegel, 2001) มีนักศึกษาจำนวนมากที่มีเวลาในการนอนหลับไม่เหมาะสม และมักตื่นนอนกลางดึก ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมักจะมีแนวโน้มที่ส่งผลทำให้มีผลการเรียนลดลงและลดประสิทธิภาพในการทำงาน (Carskadon, 1990)

การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนจากระดับมัธยมศึกษา กล่าวคือในระดับมัศึกษานั้นจะมีรูปแบบในการเรียนที่เป็นรูปแบบที่แน่นอน โดยส่วนมากเริ่มมีการเรียนการสอนในเวลา 8.00 - 16.00 น. แต่ในการเรียนระดับอุดมศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทั้งในรูปแบบการดำเนินชีวิต นักศึกษามีอิสระมากขึ้น มีกิจกรรมในมหาวิทยาลัยที่หลากหลายด้าน เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงสำคัญคือ เวลาการเรียน ในแต่ละวันตารางการเรียนจะมีความหลากหลาย บางวันอาจมีการเรียนการสอนในแค่ช่วงเวลาเช้า ในบางวันอาจเรียนในบ่ายหรือในบางวันอาจต้องเรียนภาคค่ำ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถส่งผลต่อสุขภาพด้านการนอนหลับโดยตรง (ผาณิตา และคณะ 2549) เนื่องจากร่างกายของคนเรานั้นทำงานโดยมีการทำงานแบบกลไกของนาฬิกาชีวภาพ โดยมีวงจรการทำงานต่าง ๆ เช่น การผลิตฮอร์โมน การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เป็นแบบ 24 ชั่วโมงหากมีตารางการดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงย่อมมีโอกาสที่จะส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ รวมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (Harrington, 2001)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่านักศึกษาแพทย์ ประเทศเยอรมัน มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ซึ่งวัดจากการทำแบบประเมิน PSQI มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น และประสิทธิภาพในการเรียนลดลง ( $r = 0.276, p < 0.001$  และ  $r = 0.158, p < 0.03$  ตามลำดับ) (Ahrberg et al., 2012) และในประเทศไทยมีการศึกษาด้านปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล ของนาฏนภา และคณะ (2560) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับ คิดเป็นร้อยละ 58 และส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 78 ซึ่งปัจจัยสิ่งแวดล้อม สุขนิสัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.307, p < 0.001$  และ  $r = 0.166, p < 0.05$  ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่มีหลากหลายคณะ ซึ่งเป็นมหา

วิทยาในบริบทชนบท และมีกรณีนักศึกษาที่จำเป็นต้องทำงานพิเศษในช่วงเวลากลางวัน เพื่อหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียน ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการให้ความรู้แก่นักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และมีแนวทางในการเพิ่มความตระหนักด้านสุขภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับผลการเรียนของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัยคือ การศึกษาภาคตัดขวาง แบบศึกษากลุ่มตัวอย่างทดลองกลุ่มเดียว วัดผลเพียงครั้งเดียว
2. ประชากร นักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จำนวน 91 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง
4. ระยะเวลา มิถุนายน 2560 – เมษายน 2561
5. เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ได้แก่
  - 5.1 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ เป็นแบบประเมินที่แปลมาจาก The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Buysse et al., 1989) ซึ่งเป็นฉบับแปลโดย ตะวัน และวรัญ (2540) ซึ่งประกอบด้วย 7 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืน คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ประสิทธิภาพการนอนหลับ การรบกวนการนอนหลับต่าง ๆ การเข้านอนหลับ ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งเป็นการประเมินตนเองในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา โดยแต่ละองค์ประกอบนั้นมี 4 ระดับ คะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 21 คะแนน โดยคะแนนที่มากกว่า 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนที่ไม่ดีซึ่งแบบสอบถามได้หาความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้เท่ากับ 0.83

5.2 ข้อสอบวัดผลการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นวิชาศึกษาทั่วไป โดยข้อสอบเป็นแบบปรนัยจำนวน 80 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 40 จากคะแนนทั้งหมด และการตัดเกรดในรายวิชาเป็นแบบอิงกลุ่ม

5.3 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อดังนี้ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ต่อเดือน (ในครอบครัว) พฤติกรรมด้านสุขภาพต่าง ๆ งานอดิเรก และอาชีพเสริม

## 6. การเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาคุณภาพการนอนหลับ (Pittsburgh Sleep Quality Index (Thai-PSQI)) และข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยผู้วิจัยอธิบายการทำแบบประเมินในแต่ละองค์ประกอบ และให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560

ขั้นตอนที่ 2 การจัดสอบรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน โดยออกข้อสอบร่วมกับอาจารย์ที่รับผิดชอบสอบในรายวิชาดังกล่าวจำนวน 5 คน และได้ประชุมเลือกข้อสอบ โดยอิงจากสถิติการตอบถูก-ผิดของนักศึกษาในปีการศึกษา 2559 ประกอบ ซึ่งข้อสอบเป็นแบบปรนัยทั้งหมด จำนวน 80 ข้อ 40 คะแนน เวลาในการทำข้อสอบ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผลการเรียนในรายวิชา มีคะแนนรวม 100 คะแนน 60 คะแนนเป็นคะแนนจากการทำกิจกรรมในชั้นเรียน และ 40 คะแนน เป็นคะแนนสอบปลายภาคซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ A B และ C โดยมีเกณฑ์คะแนนดังนี้

A คะแนนอยู่ในช่วง 79 – 100

B คะแนนอยู่ในช่วง 70 – 77.9

C คะแนนอยู่ในช่วง 55 – 69.9

## 7. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

คุณภาพการนอนหลับไม่ดี คือ มีคะแนนมากกว่า 5 โดยการประเมินจากแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ (Thai-PSQI)

## 8. การวิเคราะห์ข้อมูล

8.1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลและคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ SPSS version 24

8.2 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 90.2 มีอายุเฉลี่ยอยู่ในช่วง 18 – 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 66 โดยมีอายุเฉลี่ย 19.95 ปี (SD = 1.12) มีรายได้ต่อเดือนในครอบครัวส่วนมากอยู่ในช่วง 10,000 – 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 89 ไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 19.8 หรือออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.4 ตีมีแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 33 ส่วนมากไม่เคยสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 87.9 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 5.5 ซึ่งประกอบด้วยโรคหอบหืด ภูมิแพ้ ไมเกรน และโรคกระเพาะ ทำอาชีพเสริม คิดเป็นร้อยละ 9.9 ได้แก่ บริกร รับจ้างสกปรนเสื้อผ้า บาร์ิสต้า และรับจ้างทำเอกสารกองทุนหมู่บ้าน และมีกิจกรรมยามว่าง คิดเป็นร้อยละ 39.5 ได้แก่ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย เลี้ยงเด็ก เป็นต้น ดังแสดงตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา จำนวนทั้งหมด 91 คน

	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
18 - 20 ปี	60	66
21 - 23 ปี	31	34
<b>เพศ</b>		
หญิง	73	90.2
ชาย	18	19.8
<b>รายได้</b>		
10,000 – 30,000 บาท	81	89
30,000 – 50,000 บาท	8	8.8
50,000 บาทขึ้นไป	2	2.2
<b>การออกกำลังกาย</b>		
ไม่เคยออกกำลังกาย	18	19.8
ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	55	60.4
ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์	18	19.8
<b>พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์</b>		
ยังดื่มแอลกอฮอล์อยู่	30	33

	จำนวน	ร้อยละ
เคยดื่ม แต่ปัจจุบันเลิกดื่มแล้ว	28	30.8
ไม่เคยดื่ม	33	36.3
<b>พฤติกรรมการสูบบุหรี่</b>		
ยังสูบบุหรี่อยู่	3	3.3
เคยสูบบุหรี่ แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว	7	7.7
ไม่เคยสูบบุหรี่	80	87.9
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	85	93.4
โรคหัวใจ	1	1.1
อื่น ๆ	5	5.5
<b>ทำอาชีพเสริม</b>	9	9.9
<b>กิจกรรมยามว่าง</b>	36	39.5

2. คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลจากการทำแบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเข้านอนในเวลา 23.00 – 23.59 น. คิดเป็นร้อยละ 34.2 โดยระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนหลับ ใช้เวลาประมาณ 11 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 38.5 และส่วนมากตื่นนอนเวลา 7.00 – 8.00 น. คิดเป็นร้อยละ 65.9 รวมระยะเวลาส่วนมาก 6-8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 79.1 และจากการสำรวจปัญหาการนอนหลับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 80.2 ตื่นกลางดึกคิดเป็นร้อยละ 82.6 รู้สึกง่วงขณะทำกิจกรรมประจำวันคิดเป็นร้อยละ 72.5 และเมื่อให้ประเมินคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมพบว่า ส่วนมากประเมินในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ 51.6 ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาจำนวน 91 คน**

	จำนวน	ร้อยละ
<b>เวลาเข้านอน</b>		
ก่อน 22.00 น.	5	5.5
22.00 – 22.59 น.	24	26.4
23.00 – 23.59 น.	31	34.2
00.00 – 00.59 น.	16	17.6
01.00 น. เป็นต้นไป	15	16.5
<b>ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนหลับ</b>		
5 - 10 นาที	29	31.8
11 – 20 นาที	35	38.5
21 – 30 นาที	19	20.9
มากกว่า 30 นาที	8	8.8
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	20.5 (14.8)	
<b>เวลาดึ้นนอน</b>		
ก่อน 7.00 น.	13	14.3
7.00 – 8.00 น.	60	65.9
8.01 – 9.00 น.	12	13.2
สายกว่า 9.00 น. ขึ้นไป	6	6.6
<b>ระยะเวลาในการนอนหลับ</b>		
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	5	5.5
6 – 8 ชั่วโมง	72	79.1
8 – 10 ชั่วโมง	14	15.4
<b>ปัญหาการนอนหลับ</b>		
ปัญหาการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	73	80.2
นอนไม่หลับ	67	73.6
ตื่นกลางดึก/ตื่นแต่เช้า	75	82.6
ตื่นเข้าห้องน้ำ	27	29.7
หายใจติดขัด	25	27.5
ไอหรือกรน	29	31.9
รู้สึกหนาวเกินไป	53	58.2
รู้สึกร้อนเกินไป	70	70.3
ฝันร้าย	57	62.6
เจ็บหรือปวดตัว	2	2.2
ใช้ยานอนหลับ	9	9.9



	จำนวน	ร้อยละ
รู้สึกว่างขณะทำกิจวัตรประจำวัน	72	79.1
รู้สึกว่า การนอนหลับไม่ดีทำให้มีปัญหาเมื่อทำงาน	66	72.5
<b>คุณภาพการนอนหลับโดยรวม</b>		
ดีมาก	13	14.3
ดี	47	51.6
ไม่ค่อยดี	26	28.6
ไม่ดีเลย	5	5.5

3. ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับโดยแบบประเมินมาตรฐาน (Thai-PSQI) ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินที่ 5 คะแนน กล่าวคือ หากได้คะแนนมากกว่า 5 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และจากการประเมินในกลุ่มตัวอย่าง พบคุณภาพการนอนหลับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 28.6 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความชุกของคุณภาพการนอนหลับไม่ดีของนักศึกษาจำนวน 91 คน

คุณภาพการนอนหลับ	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพการนอนหลับไม่ดี	26	28.6
คุณภาพการนอนหลับดี	65	71.4

4. ผลการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ที่เกรด C และมีคุณภาพการนอนหลับดี คิดเป็นร้อยละ 45 และเมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และผลการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน จำนวน 91 คน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ทางสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ( $r = -0.006, p\text{-value} = 0.955$ ) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียนของนักศึกษา

ผลการเรียน	คุณภาพการ นอนหลับดี	คุณภาพการนอน หลับไม่ดี	สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน (r)	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
เกรด A	1 (1)	3 (3)		
เกรด B	21 (23)	9 (9)	- 0.006	0.955
เกรด C	41 (45)	16 (17)		

Sig. < 0.05

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับดี คิดเป็นร้อยละ 71.4 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของดาร์สนี (2560) ที่ได้วิจัยเรื่องคุณภาพการนอนหลับของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ พบว่าจากการประเมินโดยใช้แบบสอบถามมาตรฐาน PSQI คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.5 ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับน้อยกว่านักศึกษาในมหาลัราชภัฏลำปาง อาจเนื่องมาจากสาเหตุความแตกต่างจากวิชาที่เรียนและตารางเวลาที่ต้องเข้าเรียน เพราะนิสิตพยาบาลต้องมีการเข้าเวรในโรงพยาบาลรอบดึก เช่นเดียวกับการศึกษาของปภิสสา และคณะ (2557) ที่ประเมินคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาแพทย์ศิริราชพยาบาล พบว่า ร้อยละ 46.6 ของกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับดี ซึ่งมีจำนวนน้อยกว่าของมหาลัราชภัฏลำปางเช่นกัน ส่วนการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา (Lund et al., 2010) พบว่า นักเรียนในระดับมหาลัราชภัฏส่วนมากมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีถึงร้อยละ 60 โดยสาเหตุมาจากการตื่นนอนกลางดึก และนักศึกษายังเป็นวัยรุ่นจึงมีความตื่นตัวได้ง่าย

จากการวิจัยนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและผลการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน ( $r = -0.006, p = 0.955$ ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ahrberg et al. (2012) ที่ศึกษาในนักศึกษาในประเทศเยอรมัน พบว่าผลการสอบหลังเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ (PSQI:  $4 = 0.0027, p > 0.3$ ) แตกต่างกับการศึกษาของ Duarte et al. (2014) ที่ศึกษาในนักศึกษาประเทศโปรตุเกส พบว่ามีความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่างคุณภาพการนอนหลับและผลการเรียน ( $\chi^2 = 20.594; p = .000$ ) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีผลการเรียนดี จะมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 67.7 % หากวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษานั้น นอกจากการคุณภาพการนอนหลับ ยังมีการการศึกษาของ พรจันท์ และคณะ (2556) ที่พบว่ากลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เนื่องจากเป็นเนื้อหาที่ซับซ้อน หากไม่มีพื้นฐานในระดับมัธยมศึกษา จะยิ่งทำให้ต้องปรับตัวในระดับมหาลัราชภัฏมากขึ้น อีกทั้งระบบการศึกษาระดับมัธยมและระดับอุดมศึกษาก็มีความแตกต่างกันมาก และความเป็นปัจเจกบุคคลของนักศึกษายังเป็นอีกปัจจัยที่จะส่งผลต่อการเรียน ดังที่ Bloom, 1976 พบว่า การเรียนรู้

ความสนใจ ความขยันหมั่นเพียร รวมทั้งเจตคติต่อรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนและกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยก็อาจจะเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลต่อนักศึกษา

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง พบว่า ร้อยละ 28.6 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (PSQI score > 5) และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และผลการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน ( $r = -0.06$ ,  $p = 0.651$ ) ซึ่งมีข้อจำกัดการวิจัย ในการเก็บผลการเรียนเฉลี่ยของนักศึกษา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยหลากหลายคณะจึงไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ และการประเมินคุณภาพการนอนหลับโดยใช้แบบสอบถามอาจทำให้เกิดข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

### ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เช่น พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี ตารางการเรียน ภาระงาน และกิจกรรมของนักศึกษา

## เอกสารอ้างอิง

- ดาร์สนี โปธารส. 2560. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 25(1) : 25-36.
- นาฏนภา อารยะศิลปธรรม, พัทธนี สมกำลัง และจันทร์จิรา ภูบุญเอิบ. 2560. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 28(1) : 38-50.
- ปภิศา นิมมอนงค์, สุกัญญา อินอิว และคณะ. 2557. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพในการนอนหลับกับผลการเรียนและพฤติกรรมเสี่ยงของนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. กรุงเทพฯ.
- ผาณิตา ชนะมณี, สุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และถนอมศรี อินทนนท์. 2549. คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. สงขลานครินทร์เวชสาร 24(3) : 164-173.
- พรจันทร์ โพธินาค, สมุทรา ชำนาญ และสุรัตน์ ไชยชมภู. 2556. ปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์. วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา 8(1) : 47-62.
- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ต้นชัยสวัสดิ์. 2540. ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 42(3) : 123-132.
- Bloom, B. S. 1976. Handbook on formative and summative evaluation of Student learning. New York: McGraw-Hill.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. and Kupfer, D. J. 1989. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research 28(2) : 193-213.
- Carskadon, M. A. 1990. Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. Pediatrics. 17(1) : 5-12.
- Krueger, J. M. 2003. Sleep function. Frontiers in Bioscience (8) : 511-519.
- Siegel, J. M. 2001. The REM Sleep-Memory Consolidation Hypothesis. Science 294(5544) : 1058-1068.
- Harrington, J. M. 2001. Health effects of shift work and extended hours of work. Occupational and Environmental Medicine (58) : 68-72.

- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A. and Genzrl, L. 2012. The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of Psychiatric Research* 46(12) : 1618-1622.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B. and Prichard, J. R. 2010. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health* 46(2) : 124-132.
- Duarte, J., Nelas, P., Chaves, C., Ferreira, M., Coutinho, E., and Cunha, M. 2014. Sleep-wake patterns and their influence on school performance in Portuguese adolescents. *Atención Primaria* 46(1) : 160-164.