การใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

สุทธิชัย ศิรินวล[1]*, นันทนา แหวนเงิน[1], วนันท์ญา มหาสิงห์[1], วรณิกา คำบ้านฝาย[1], นันทณัฐ สุ่มยศ[1], อริสรา เรือนตุ้ย[1], พลากร ปัญญาแก้ว[1], อนุกูล มะโนทน[1], สมชาย จาดศรี[1] และ สมคิด จูหว้า[1]

[1]คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
*suthichai.si@up.ac.th

บทคัดย่อ

ปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารและเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและนิสิตนักศึกษา การใช้โซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในช่วงเวลาก่อนนอน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะ “คุณภาพการนอน” ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะโดยรวม การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา 2)เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 441 คน เครื่องมือการวิจัยได้แก่แบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ Pearson’s Correlation Coefficient และ biserial correlation Coefficient ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 70.5) ศึกษาชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ43.5) พักอาศัยอยู่ลำพัง (ร้อยละ 59.18) การศึกษาคุณภาพการนอนหลับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับดี ร้อยละ 61.78 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ แบบแผนการนอน จำนวนแอปพลิเคชั่นที่ใช้ รูปแบบของแอปพลิเคชั่นที่ใช้ ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสมและการส่งเสริมคุณภาพการนอนของนิสิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชน

คำสำคัญ: การใช้โซเชียลมีเดีย คุณภาพการนอน นิสิต

Social media use and sleep quality among University of Phayao students.

Suthichai Sirinual[1]*, Nantana Wanngern[1], Wananya mahasing[1], Woranika khambanphai[1], Nantanat Soomyos[1], Arisara Reuntui[1], Palakorn Panyakeaw[1], Anukool manotone[1], Somchai Jadsri[1] and Somkid Juwa[1]

[1]School of Public Health, University of PHAYAO
*suthichai.si@up.ac.th

Abstract

Currently, communication technology and the internet play a significant role in the lives of people of all ages, especially teenagers and university students. Prolonged use of social media, particularly before bedtime, can negatively impact both physical and mental health, especially "sleep quality," a crucial component of overall well-being. This research aims to 1) study the social media usage behavior among students at the University of Phayao, 2) study the sleep quality among students at the University of Phayao, and 3) study the relationship between social media use and sleep quality among students at the University of Phayao. The sample size was 441 people. The research tools included questionnaires developed by the research team based on a literature review and related documents. Statistical methods used included mean, frequency, percentage, Pearson's Correlation Coefficient and biserial correlation Coefficient. The study found that the majority of the sample were female (70.5%), fourth-year students (43.5%), and lived alone (59.18%). Regarding sleep quality, 61.78% of the sample had good sleep quality. Factors significantly associated with sleep quality among University of Phayao students at the 0.05 level included sleep patterns, the number of applications used, and the type of applications used. Relevant agencies should utilize these research findings as baseline data to plan initiatives that promote appropriate social media usage and enhance students' sleep quality, thereby fostering a good quality of life for young people.

Keywords: Social media use, sleep quality, students

1. บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารและเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะ “โซเชียลมีเดีย” ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานสามารถสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความคิดเห็น ตลอดจนสร้างเครือข่ายทางสังคมได้อย่างรวดเร็วและไร้ข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ การพัฒนาของสมาร์ตโฟนและอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงส่งผลให้การเข้าถึงโซเชียลมีเดียเป็นไปอย่างสะดวกและต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและนิสิตนักศึกษา ซึ่งถือเป็นกลุ่มประชากรที่มีการใช้งานโซเชียลมีเดียในระดับสูง ทั้งเพื่อการเรียน การสื่อสาร ความบันเทิง และการติดตามข่าวสารต่าง ๆ [1] อย่างไรก็ตาม แม้โซเชียลมีเดียจะมีประโยชน์ในด้านการสื่อสารและการเข้าถึงข้อมูล แต่การใช้งาน

อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในช่วงเวลาก่อนนอน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะ “คุณภาพการนอน” ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะโดยรวม การนอนหลับที่มีคุณภาพช่วยให้ร่างกายและสมองได้พักฟื้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ความจำ สมาธิ อารมณ์ และสุขภาพจิต หากบุคคลมีคุณภาพการนอนที่ไม่ดีเป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ความเครียด วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันลดลง รวมถึงประสิทธิภาพการเรียนที่ลดลงได้ [2]

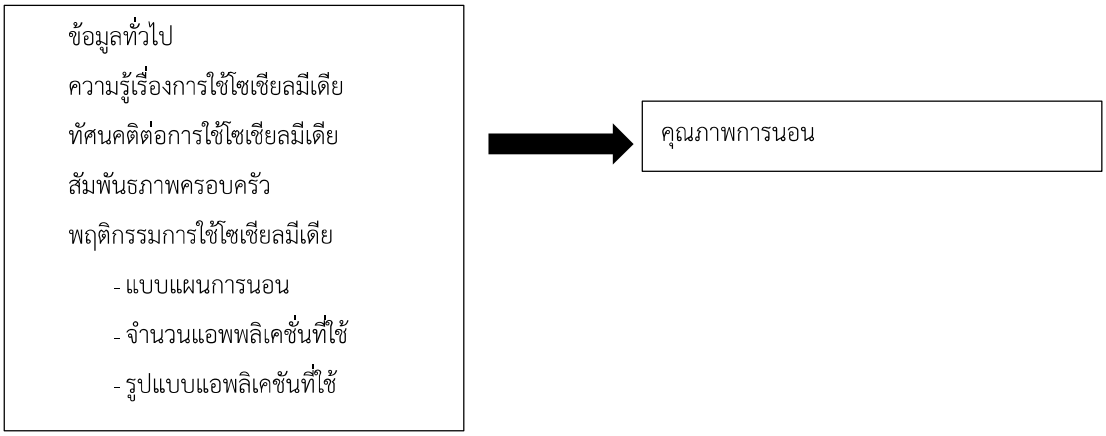
จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่านิสิตนักศึกษาจำนวนมากมีปัญหาด้านคุณภาพการนอน โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีพฤติกรรมใช้โซเชียลมีเดียเป็นเวลานาน งานวิจัยในนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า ผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียในช่วงเวลากลางคืนและก่อนนอนมีแนวโน้มเกิดปัญหาการนอนหลับมากกว่ากลุ่มอื่น และนักศึกษาที่ใช้โซเชียลมีเดียหลายแพลตฟอร์มมีแนวโน้มมีคุณภาพการนอนต่ำกว่ากลุ่มที่ใช้น้อยกว่า[3] นอกจากนี้ การใช้โซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องยังส่งผลต่อวงจรการนอนหลับ (Circadian rhythm) ผ่านแสงสีฟ้าจากหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน ส่งผลให้หลับยาก นอนหลับไม่เพียงพอ หรือคุณภาพการนอนลดลง [4] การศึกษาของ Chanamanee และคณะ [5] ซึ่งศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย พบว่า นักศึกษากว่าร้อยละ 73.6 มีคุณภาพการนอนอยู่ในระดับไม่ดี และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พฤติกรรมสุขอนามัยการนอน ความเครียด และการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ขณะเดียวกัน งานวิจัยต่างประเทศยังพบว่า การใช้โซเชียลมีเดียในลักษณะเสพติด (Social media addiction) ความกลัวตกกระแส (Fear of Missing Out: FoMO) และความเหนื่อยล้าจากโซเชียลมีเดีย (Social media fatigue) มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนที่ลดลงในกลุ่มนักศึกษา [6]

นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่มีการใช้เทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียในชีวิตประจำวันสูง ทั้งในด้านการเรียน การสื่อสาร และความบันเทิง อีกทั้งยังเผชิญกับภาระด้านการเรียน การปรับตัวทางสังคม และกิจกรรมต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนและคุณภาพการนอนได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อมูลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาอย่างจำกัด ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย ระดับคุณภาพการนอน และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับคุณภาพการนอนของนิสิต ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ การให้ความรู้ด้านการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม ตลอดจนการส่งเสริมพฤติกรรมการนอนที่เหมาะสมในกลุ่มนิสิตนักศึกษา อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีของนิสิตในระยะยาว

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา
2. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



4. วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ด้วยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

4.1 ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และการคำนวณขนาดตัวอย่าง

4.1.1 ลักษณะประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 22,960 คน

4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณจากสูตร Yamane ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 393 คน และเพื่อป้องกันข้อมูลไม่สมบูรณ์ คณะผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดตัวอย่าง 10% ทำให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 432 คน และเมื่อคณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลจริงตามขั้นตอนได้แบบสอบถามกลับคืนจำนวน 441 คน

4.1.3 การสุ่มตัวอย่างและการเก็บข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณโดยการสร้างใน Google form แล้วประสานงานไปยังตัวแทนนิสิตของแต่ละคณะและสาขาวิชา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการส่งลิงก์ให้นิสิตตอบแบบสอบถามออนไลน์

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูล นำกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์มากำหนดขอบเขตโดยผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 6 ตอนหลักๆ เพื่อวัดตัวแปรตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ ตอนที่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (Demographic Data) ตอนที่ 2) แบบวัดความรู้ด้านการใช้โซเชียลมีเดีย ตอนที่ 3) แบบวัดทัศนคติด้านการใช้โซเชียลมีเดีย ตอนที่ 4)แบบวัดสัมพันธภาพครอบครัว ตอนที่ 5)แบบวัดพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย (Social Media Usage) ตอนที่ 6) แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ (Sleep Quality) ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการวัดค่า IOC โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พบว่ามีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66-1 และตรวจวัดค่า Reliability ได้ค่า KR20 ของ แบบวัดความรู้ด้านการใช้โซเชียลมีเดียเท่ากับ .78 และค่า Cronbach alpha ของแบบวัดทัศนคติด้านการใช้โซเชียลมีเดีย, แบบวัดสัมพันธภาพครอบครัว และแบบวัดพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย เท่ากับ 0.79, 0.81 และ 0.88 ตามลำดับ

4.3 สถิติที่ใช้

4.3.1 สถิติพรรณนา ใช้ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ

4.3.2 สถิติเชิงอ้างอิง คณะผู้วิจัยวิเคราะห์หาความสัมพันธ์รายคู่ สำหรับตัวแปรต้นและตัวแปรตามที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ ด้วยสถิติ Pearson's Correlation Coefficient และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์รายคู่ สำหรับตัวแปรต้นที่เป็นตัวแปรกลุ่มและตัวแปรตามเป็นตัวแปรเชิงปริมาณ ด้วยสถิติ biserial correlation Coefficient

5. ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=441)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	หญิง	311	70.5
	ชาย	130	29.50
ชั้นปี	ปี 1	82	18.6
	ปี 2	70	15.9
	ปี 3	51	11.6
	ปี 4	192	43.5
	ปี 5	42	9.5
	ปี 6	4	0.5
สถานที่พักอาศัย			
พักอาศัยคนเดียว		261	59.18
พักอาศัยกับเพื่อน		162	36.73
พักอาศัยกับครอบครัว		18	4.08
คุณภาพการนอน			
หลับดี		272	61.67
หลับไม่ดี		169	38.32
แบบแผนการนอน			
ระดับดี		94	21.32
ระดับปานกลาง		111	25.17
ระดับต่ำ		236	53.51
จำนวนแอปพลิเคชัน			
1-3 แอพ		87	19.73
3-5 แอพ		142	32.20
มากกว่า 5 แอพ		212	48.07
ประเภทแอปพลิเคชัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
แอพพลิเคชั่นหาคู่		211	47.85
แอพสนทนา		441	100
เกมส์ออนไลน์		170	38.55
แอพพลิเคชั่นชอปปิ้งออนไลน์		317	71.88
โซเชียลมีเดีย (Social Media - Instagram, TikTok, X, Facebook)		441	100

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 70.50) เรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 43.50) พักอาศัยอยู่ลำพัง (ร้อยละ 59.18) มีคุณภาพการหลับอยู่ในระดับดี (ร้อยละ61.67) มีแบบแผนการนอนอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 53.51) จำนวนการใช้แอพพลิเคชั่น มากกว่า 5 แอพ (ร้อยละ 48.07) ใช้แอพลิเคชันประเภท แอพพลิเคชันสนทนาและโซเชียลมีเดียว (ร้อยละ 100)

ตอนที่ 2 ระดับความรู้ ทัศนคติ สัมพันธภาพครอบครัว

ตารางที่ 2 แสดง ระดับความรู้เรื่องการใช้สื่อโซเชียล ทัศนคติต่อสื่อโซเชียล สัมพันธภาพครอบครัว

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ด้านการใช้โซเชียลมีเดีย		
ต่ำ	29	6.6
ปานกลาง	97	22.0
ดี	315	71.4
ทัศนคติต่อสื่อโซเชียลที่ใช้		
ต่ำ	1	0.2
ปานกลาง	50	11.3
ดี	390	88.4
สัมพันธภาพครอบครัว		
ต่ำ	35	7.9
ปานกลาง	145	32.9
ดี	261	59.2

จากตารางที่ 2 พบว่ามีความรู้เรื่องการใช้สื่อโซเชียลอยู่ในระดับดี ร้อยละ 71.4 มีทัศนคติต่อโซเชียลมีเดียอยู่ในระดับดี ร้อยละ 88.40 มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับดี ร้อยละ 59.20

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับคุณภาพการนอน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา

ตารางที่ 3 แสดงความความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับคุณภาพการนอน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา

ตัวแปรที่ศึกษา	คุณภาพการนอน	
	(r)	(p)
ปัจจัย		
- แบบแผนการนอน	0.789	0.000087*
- จำนวนแอปพลิเคชัน	-0.748	0.000132*
- ประเภทแอปพลิเคชัน	0.827	0.000641*

หมายเหตุ: *Significant at p-value < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับคุณภาพการนอนของนักศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา ได้แก่ แบบแผนการนอน จำนวนแอพลิเคชั่นที่ใช้ และประเภทของแอพพลิเคชั่นที่ใช้ (P-Value<0.001)

6. บทสรุป

การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย เพื่อศึกษาคุณภาพการนอน และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 441 คน เครื่องมือการวิจัยได้แก่แบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ และสถิติไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 70.5) ศึกษาชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 43.5) พักอาศัยอยู่ลำพัง (ร้อยละ 59.18) ด้านคุณภาพการนอนหลับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับดี ร้อยละ 61.78 และพบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาอย่างมีนัยสัมพันธ์ที่สถิติได้แก่ แบบแผนการนอน จำนวนแอปพลิเคชั่นที่ใช้ รูปแบบของแอปพลิเคชั่นที่ใช้

7. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาคณะผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย ส่วนใหญ่ใช้แอพลิเคชั่นมากกว่า 5 แอพ และแอพลิเคชันที่ใช้มากที่สุดคือแอพลิเคชันสำหรับการสนทนา ซึ่งอาจเป็นเพราะแอพดังกล่าวเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นและสะดวกต่อการติดต่อสื่อสารกันในวัยเดียวกัน

2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 61.78 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตส่วนใหญ่สามารถจัดสรรเวลาในการเรียน การทำกิจกรรม และการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีระยะเวลาการนอนที่เพียงพอและมีคุณภาพการนอนที่ดี แม้ว่าจะมีการใช้โซเชียลมีเดียในชีวิตประจำวันก็ตาม นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยหนุ่มสาวซึ่งโดยทั่วไปยังมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี ส่งผลให้การนอนหลับมีประสิทธิภาพมากกว่าวัยอื่น ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Suganuma และคณะ [7] ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนอยู่ในระดับค่อนข้างดี แม้ว่าจะมีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Lund, Reider, Whiting และ Prichard (2010) [8] ซึ่งพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบการนอนที่เหมาะสมและมีคุณภาพการนอนอยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการบริหารเวลาและพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Suganuma และคณะ [7] ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนอยู่ในระดับค่อนข้างดี แม้ว่าจะมีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Lund, Reider, Whiting และ Prichard (2010) [8] ซึ่งพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบการนอนที่เหมาะสมและมีคุณภาพการนอนอยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการบริหารเวลาและพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล

3) จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมมีเดียและคุณภาพการนอนพบว่า แบบแผนการนอนมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Hannah G Lund และคณะ [8] ที่พบว่าพฤติกรรมการนอนและความสม่ำเสมอของเวลาเข้านอนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยผู้ที่มีเวลาเข้านอนและเวลาตื่นนอนที่สม่ำเสมอจะมีคุณภาพการนอนดีกว่ากลุ่มที่มีแบบแผนการนอนไม่แน่นอน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการนอนหลับที่เป็นเวลาและเพียงพอช่วยให้ร่างกายสามารถปรับสมดุลของนาฬิกาชีวภาพ (Biological Clock) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้หลับได้ง่าย หลับลึก และตื่นนอนอย่างสดชื่นมากขึ้น นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า จำนวนแอปพลิเคชันที่ใช้มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Levenson และคณะ [9] ที่พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายแพลตฟอร์มมีความสัมพันธ์กับการรบกวนการนอนหลับในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายช่องทางมักมีโอกาสเกิดปัญหาการนอนมากกว่าผู้ที่ใช้น้อยช่องทาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่ใช้แอปพลิเคชันจำนวนมากมีการใช้เวลาบนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น ได้รับการแจ้งเตือนจากหลายช่องทาง และมีโอกาสใช้งานในช่วงเวลาก่อนนอนมากขึ้น ส่งผลให้ระยะเวลาและคุณภาพ

การนอนลดลงสำหรับรูปแบบของแอปพลิเคชันที่ใช้ พบว่ามีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Woods และ Scott [10] ที่พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทที่มีการโต้ตอบอย่างต่อเนื่อง เช่น Facebook, Instagram, TikTok หรือแอปพลิเคชันที่มีเนื้อหากระตุ้นความสนใจสูง มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนที่ลดลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแอปพลิเคชันแต่ละประเภทมีลักษณะการใช้งานแตกต่างกัน โดยแอปพลิเคชันที่เน้นความบันเทิงหรือการสื่อสารแบบเรียลไทม์อาจกระตุ้นการทำงานของสมองและอารมณ์ ทำให้ผู้ใช้งานใช้เวลานานกว่าที่ตั้งใจไว้ ส่งผลให้เข้านอนช้าลงและพักผ่อนไม่เพียงพอ

จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นแบบแผนการนอน จำนวนแอปพลิเคชันที่ใช้ และรูปแบบของแอปพลิเคชันที่ใช้ ล้วนมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนของนิสิต ดังนั้นการส่งเสริมให้นิสิตมีวินัยในการนอนหลับ จำกัดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก่อนนอน และเลือกใช้แอปพลิเคชันอย่างเหมาะสม อาจช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนและสุขภาพโดยรวมให้ดีขึ้นได้

8. ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ทั้งในด้านระยะเวลาการใช้งาน จำนวนแอปพลิเคชันที่ใช้ และรูปแบบการใช้งาน

2. ทำให้ทราบระดับคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพของนิสิตในระยะยาวต่อไปได้

3. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับคุณภาพการนอนของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยเฉพาะปัจจัยด้านแบบแผนการนอน จำนวนแอปพลิเคชันที่ใช้ และประเภทของแอปพลิเคชันที่ใช้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ

4. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพการนอนของนิสิต

5. เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมหรือโครงการรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียต่อสุขภาพและคุณภาพการนอนในกลุ่มนิสิตนักศึกษา

9. ข้อเสนอแนะการวิจัย

9.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการลดการใช้งานโซเชียลมีเดียก่อนเข้านอน

2. ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับที่ถูกสุขลักษณะ (Sleep Hygiene) เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนของนิสิต

3. ควรรณรงค์ให้นิสิตตระหนักถึงผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียเป็นเวลานานที่อาจส่งผลต่อคุณภาพการนอนและสุขภาพโดยรวม

4. ควรส่งเสริมให้นิสิตมีการจัดการเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อลดผลกระทบต่อการเรียนและการพักผ่อน

9.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยควรกำหนดแนวทางหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการนอนสำหรับนิสิตอย่างต่อเนื่อง

2. ควรสนับสนุนการจัดโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพ

3. ควรมีการบูรณาการความรู้ด้านสุขภาพดิจิทัลและการดูแลสุขภาพการนอนในกิจกรรมพัฒนานิสิต

9.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลต่อคุณภาพการนอน เช่น ความเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และกิจกรรมทางกาย

2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังมหาวิทยาลัยอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

3. ควรศึกษาผลกระทบของแต่ละแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Instagram, TikTok และ X ต่อคุณภาพการนอนแยกเป็นรายแพลตฟอร์ม

4. ควรมีการศึกษาแบบติดตามผล (Longitudinal Study) เพื่อให้เห็นผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียต่อคุณภาพการนอนในระยะยาว

10. เอกสารอ้างอิง

[1] Chanamanee P, Taboonpong S, Intanon T. Sleep quality and related factors among university students in southern Thailand. Songklanagarind Med J. 2018;36(3):235-44.

[2] Abu-Snieneh HM, Aroury AMA, Alsharari AF, Al-Ghabeesh SH, Esaileh AA. Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. Perspect Psychiatr Care. 2020;56(2):415-23.

[3] Wang TJ, Kang CL, Tsai JL, Song WT, Lien ASY. Social media (Facebook) improper use and the influence of sleeping quality in Taiwan's university students. Percept Mot Skills. 2021;128(4):1950-65.

[4] Zhu X, Zheng T, Ding L, Zhang X, Li Z, Jiang H. Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-sectional study. PLoS One. 2023;18(10):e0292429.

[5] Cross-lagged panel analysis of the relationship between social networking sites use and sleep problems among university students. BMC Public Health. 2024;24:19840.

[6] Health.com. Study: Scrolling on your phone in bed could raise insomnia risk by nearly 60% [Internet]. 2025 [cited 2026 May Available from: https://www.health.com/study-screen-use-in-bed-insomnia-11701831

[7] Suganuma, N., Kikuchi, T., Yanagi, K., Yamamura, S., Morishima, H., Adachi, H., ... & Takeda, M. (2007). Using electronic media before sleep can curtail sleep time and result in self-perceived insufficient sleep. Sleep and Biological Rhythms, 5(3), 204–214.

[8] Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & 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.

[9] Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. Preventive Medicine, 85, 36–41.

[10] Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence, 51, 41–49