สภาพแวดล้อมและคุณภาพการนอนของนักศึกษา ในหอพักมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา

ศศิธร ปกาสิทธิ์[1] , อาทิตยา วงศ์ศร[1] , ธนพงศ์ หงส์ทอง[1] และ อนุสรณ์ เป้าสูงเนิน[1*]

[1]หลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
*anusorn.p@nrru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมและคุณภาพการนอนของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาที่พักในหอพักหญิงอาคาร 2 ชั้น 9 และชั้น 10 จำนวน 134 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยส่วนข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบประเมินสภาพแวดล้อม และแบบประเมินคุณภาพการนอน Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ฉบับภาษาไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่าสภาพแวดล้อมภายในหอพักมีประเด็นปัญหาเรื่องเสียงรบกวน (ร้อยละ 26.9) อุณหภูมิไม่เหมาะสม (ร้อยละ 25.4) การระบายอากาศไม่เพียงพอ (ร้อยละ 29.9) แสงสว่างจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (ร้อยละ 23.1) และจำนวนผู้อยู่อาศัยมากเกินไป (ร้อยละ 27.6) ทำให้เกิดความอึดอัด เครียด และนอนหลับได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้รู้สึกง่วง เหนื่อยล้า และขาดสมาธิระหว่างวัน โดยรวมสภาพแวดล้อมของคุณภาพการนอนอยู่ในในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.08) ผลการประเมินคุณภาพการนอนด้วย PSQI พบว่า นักศึกษาจำนวน 54 คน (ร้อยละ 40.0) นอนหลับดี และ 80 คน (ร้อยละ 60.0) นอนหลับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย = 5.60, S.D.= 2.80)

ผลจากการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสภาพแวดล้อมของหอพักให้น่าอยู่ เอื้อต่อการพักผ่อน และส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลอ้างอิงในการวางแผนนโยบายการบริหารจัดการหอพักของมหาวิทยาลัยต่อไป

คำสำคัญ: คุณภาพการนอน สภาพแวดล้อม หอพัก

Environmental Conditions and Sleep Quality of Students in a University Dormitory in Nakhon Ratchasima Province

Sasitorn Pakasit[1] , Athitaya Wongsorn [1], Thanapong Hongtong[1] , and Anusorn Paosungnoen[1*]

[1]Occupational Health and Safety, Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima Rajabhat University
*anusorn.p@nrru.ac.th

Abstract

This research aimed to study the environmental conditions and sleep quality of students residing in the university dormitories in Nakhon Ratchasima province. The sample consisted of 134 female students living on the 9th and 10th floors of Female Dormitory building 2. Data were collected using a questionnaire comprising three sections: general information, an environmental assessment form, and the Thai version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using descriptive statistics, including percentage, mean, and standard deviation.

The research findings indicated that the dormitory environment presents several issues: noise disturbances (26.9%), unsuitable temperatures (25.4%), inadequate ventilation (29.9%), light from electronic devices (23.1%), and overcrowding (27.6%). These factors contribute to feelings of discomfort and stress, and prevent restful sleep, leading to daytime sleepiness, fatigue, and a lack of concentration. Overall, the students' perception of environmental impact on sleep quality was at a moderate level (mean = 3.08). According to the PSQI sleep quality assessment, 54 students (40.0%) were classified as good sleepers, while 80 students (60.0%) were classified as poor sleepers (mean = 5.60, S.D.= 2.80)

The findings of this study can be utilized to improve dormitory environments to be more liveable, conducive to rest, and supportive of students' mental health. Furthermore, this research serves as a reference for planning university dormitory management policies in the future.

Keywords: Sleep Quality, Environmental Conditions, Dormitory

1. บทนำ

การนอนหลับเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพกายและจิตใจของมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยนักศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมการใช้ชีวิต การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพดีมีผลต่อการเรียนรู้ ความจำ สมาธิ และสุขภาพโดยรวม [1] ในทางกลับกัน การนอนหลับไม่เพียงพอหรือมีคุณภาพการนอนที่ไม่ดีอาจส่งผลให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และประสิทธิภาพในการเรียนลดลง [2] การนอนไม่หลับเป็นภาวะที่บุคคลมีความยากลำบากในการหลับ หรือตื่นบ่อยระหว่างคืน ส่งผลให้รู้สึกง่วง เหนื่อยล้า และขาดความกระปรี้กระเปร่าในระหว่างวัน [3] สำหรับวัยรุ่นและวัยนักศึกษา การนอนไม่หลับอาจทำให้ประสิทธิภาพในการ

เรียนรู้ลดลง ความสามารถในการจดจำและตัดสินใจบกพร่อง รวมถึงมีแนวโน้มที่จะใช้สารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน หรือยาเพื่อช่วยให้นอนหลับ ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียระยะยาวต่อสุขภาพ [4]

สภาพแวดล้อมเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการนอนของนักศึกษา โดยเฉพาะในหอพักซึ่งเป็นสถานที่พักอาศัยหลักของนักศึกษา ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น แสงสว่างที่มากเกินไป เสียงรบกวนจากเพื่อนร่วมห้องหรือจากภายนอกอาคาร อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม อากาศไม่ถ่ายเท ความสะอาดของห้องพัก รวมถึงจำนวนผู้พักอาศัยที่หนาแน่น ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้การนอนไม่มีคุณภาพ การได้รับแสงหรือเสียงรบกวนระหว่างการนอนอาจทำให้หลับยากหรือตื่นบ่อย ส่วนสภาพอากาศที่ร้อนและการระบายอากาศไม่ดีส่งผลให้รู้สึกอึดอัด ขณะที่ความสะอาดของห้องพักที่ไม่เหมาะสมอาจกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้พักอาศัย การจัดการสภาพแวดล้อมภายในหอพักให้เหมาะสมจึงมีความจำเป็น เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพักผ่อนและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระยะยาว [1, 5-6]

การสำรวจของกรมสุขภาพจิต [5] พบว่าคนไทยกว่าร้อยละ 60 มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานและนักศึกษา ซึ่งมักเผชิญกับภาระทางการเรียนและการใช้เทคโนโลยีก่อนนอนเป็นเวลานาน ส่งผลให้ระยะเวลาการนอนเฉลี่ยของคนไทยอยู่เพียง 6 ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ จากผลการศึกษาของ วิลาวัลย์ วีระอาชากุล และคณะ (2562)[6] ที่ทำศึกษาเรื่องการนอนหลับในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่านักศึกษาร้อยละ 78.3 มีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับไม่ดี โดยมีปัจจัยแวดล้อม เช่น เสียงรบกวน แสงสว่าง และอุณหภูมิในห้องพัก เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอน จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีสถาบันการศึกษาหลายแห่ง และมีนักศึกษาจำนวนมากพักอาศัยอยู่ในหอพักทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งสภาพแวดล้อมของหอพัก เช่น ความสะอาด การระบายอากาศ เสียงรบกวนจากเพื่อนร่วมห้อง หรือสถานบันเทิงใกล้เคียง อาจเป็นปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนของนักศึกษา [7] การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมและคุณภาพการนอนของนักศึกษาในบริบทของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมามีความสำคัญ หอพักภายในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่จะมีนักศึกษาพักอาศัยจำนวนมาก โดยเฉพาะหอพักหญิงอาคาร 2 ชั้น 9 และชั้น 10 ซึ่งมีนักศึกษาจำนวน 200 คน ซึ่งความหนาแน่นของผู้อยู่อาศัยอาจส่งผลให้เกิดความแออัด เสียงรบกวน และการขาดความเป็นส่วนตัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่กระทบต่อการนอนหลับได้โดยตรง [6] นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมภายในหอพัก เช่น เสียงจากเพื่อนร่วมห้องหรือภายนอกอาคาร แสงสว่างจากไฟหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม การระบายอากาศไม่เพียงพอ และความสะอาดของห้องพัก ล้วนมีอิทธิพลต่อความสามารถในการพักผ่อนของนักศึกษา ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนในวงกว้าง [1,5] จากบันทึกสถิติของสำนักงานหอพัก หอพักหญิงอาคาร 2 ชั้น 9 และชั้น 10 พบประเด็นข้อร้องเรียนเกี่ยวกับเสียงรบกวนและสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาวะและประสิทธิภาพการเรียนของนักศึกษา แม้จะมีการศึกษาคุณภาพการนอนหลับในกลุ่มนักศึกษาในหลายพื้นที่ แต่ข้อมูลปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมกายภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนในบริบทของหอพักที่มีความจำเพาะของพื้นที่และจำนวนผู้พักอาศัยที่หนาแน่นในมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครราชสีมายังมีจำกัด งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาเพื่อสะท้อนสถานการณ์จริงในปัจจุบัน ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับคุณภาพการนอน และลักษณะของสภาพแวดล้อมในหอพักในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมาที่อาจมีผลต่อคุณภาพการนอนของนักศึกษา

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในหอพักของนักศึกษา

2.2 เพื่อศึกษาระดับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพัก

3. วิธีการศึกษา

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาหญิงที่พักอาศัยในหอพักหญิงอาคาร 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ชั้น 9 และชั้น 10 จำนวน 200 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) [8] ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 134 คน หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง จะต้องเป็นนักศึกษาหญิงที่อาศัยอยู่ในหอพักหญิงอาคาร 2 ชั้น 9-10 และยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและกรอกแบบสอบถามครบถ้วน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการนอน (ประกอบด้วยปัจจัยด้าน แสง เสียง อุณหภูมิ และความหนาแน่น) และ 3) แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ (Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) ฉบับภาษาไทย [9] ซึ่งประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละ องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอนหลับ องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ องค์ประกอบที่ 6 การใช้ยานอนหลับ เพื่อช่วยในการนอนหลับ องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางคืน โดยการแปลผลรวมคะแนนทั้ง 7 องค์ประกอบของแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ มีคะแนนระหว่าง 0-21 คะแนน โดยคะแนนรวมไม่เกิน 5 คะแนน หมายถึง คุณภาพการนอน หลับดี และคะแนนรวมตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไป หมายถึง คุณภาพการนอน หลับไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถาม (Index of Item Objective Congruence, IOC) และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะโดยการคำนวณค่า IOC ของข้อคำถาม โดยผลการตรวจสอบตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถาม โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าแบบสอบถามทุกข้อมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

3.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัครก่อนการให้ผู้ตอบแบบสอบถาม และตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปและสภาพแวดล้อม วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) ระดับคุณภาพการนอนหลับ วิเคราะห์โดยการรวมคะแนนองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านของ PSQI และจัดกลุ่มระดับคุณภาพการนอน (หลับดี และ หลับไม่ดี) [9]

3.5 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการสำรวจความคิดเห็นผ่านแบบสอบถามโดยไม่ได้เก็บข้อมูลชีวภาพหรือทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเสี่ยงทางกายภาพหรือจิตใจเกินปกติ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัครตามหลักจริยธรรมการวิจัยเบื้องต้น ได้แก่ การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ การขอความยินยอมด้วยความสมัครใจ (Informed Consent) การรับประกันว่าการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมไม่มีผลกระทบใดๆ และการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลโดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

4. ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิง พักอาศัยอยู่ในชั้นที่ 10 (ร้อยละ 52.2) และชั้นที่ 9 (ร้อยละ 47.8)

4.2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมส่งผลต่อคุณภาพการนอน

การสำรวจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 134 คน พบว่า กลิ่นอับหรือฝุ่นภายในห้องทำให้การนอนหลับถูกรบกวน และจำนวนผู้พักอาศัยภายในห้องส่งผลให้ สภาพแวดล้อมไม่น่าอยู่อึดอัดและกระทบต่อการนอนส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 37 คน (ร้อยละ 27.6) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมส่งผลต่อคุณภาพการนอน

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม	ระดับ จำนวน (ร้อยละ) (n = 134)				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. เสียงจากเพื่อนร่วมห้องหรือห้องข้างเคียงรบกวนการนอนของท่าน	7 (5.2)	28 (20.9)	28 (20.9)	36 (26.9)	35 (26.1)
2. เสียงจากการจราจรภายนอกหรือ รอบหอพักมีบริเวณผลต่อการนอนของท่าน	3 (2.2)	26 (19.4)	28 (20.9)	41 (30.6)	36 (26.9)
3. แสงสว่างภายนอกส่องเข้ามารบกวนการนอนของท่าน	10 (7.5)	43 (32.1)	26 (19.4)	21 (15.7)	34 (25.4)
4. แสงสว่างภายในห้องพัก (เช่นโคมไฟ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์) มีผลต่อคุณภาพการนอนท่าน	19 (14.2)	36 (26.9)	26 (19.4)	22 (16.4)	31 (23.1)
5. อุณหภูมิภายในห้องร้อนหรือหนาวเกินไปจนทำให้นอนหลับไม่สบาย	26 (19.4)	31 (23.1)	18 (13.4)	25 (18.7)	34 (25.4)
6. การระบายอากาศภายในห้องพักไม่เพียงพอและมีผลต่อการนอนของท่าน	40(29.9)	22(16.4)	20(14.9)	22(16.4)	30(22.4)
7. ความสะอาดของห้องพักส่งผลต่อ คุณภาพการนอนของท่าน	40(29.9)	20(14.9)	16(11.9)	22(16.4)	36(26.9)
8. กลิ่นอับหรือฝุ่นภายในห้องทำให้การ นอนหลับถูกรบกวน	40(29.9)	25(18.7)	12(9.0)	20(14.9)	37(27.6)
9. จำนวนผู้พักอาศัยภายในห้องส่งผลให้สภาพแวดล้อมไม่น่าอยู่อึดอัดและกระทบต่อการนอน	34(25.4)	29(21.6)	17(12.7)	17(12.7)	37(27.6)
10. การแบ่งพื้นที่ใช้สอยร่วมกับผู้อื่นส่งผลให้ไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ เช่น พื้นที่นอนมีความคับแคบหรือถูกรบกวน	45(33.6)	29(21.6)	13(9.7)	13(9.7)	34(25.4)

เมื่อพิจารณาสภาพแวดล้อมส่งผลต่อคุณภาพการนอนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 134 คน อยู่ในระดับ น้อยที่สุด จำนวน 34 คน (ร้อยละ25.4) ระดับน้อย จำนวน 28 คน (ร้อยละ20.9) ระดับปานกลาง จำนวน 27 คน (ร้อยละ20.2) ระดับมากที่สุด จำนวน 27 คน (ร้อยละ20.2) และระดับมาก จำนวน 18 คน (ร้อยละ13.4) โดยสภาพแวดล้อมส่งผลต่อคุณภาพการนอนได้ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.08 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สภาพแวดล้อมส่งผลต่อคุณภาพการนอนของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นระดับต่างๆ

ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)
มากที่สุด (4.21 – 5.00)	27 (20.1)
มาก (3.41 – 4.20)	18 (13.4)
ปานกลาง (2.61 – 3.40)	27 (20.1)
น้อย (1.81 – 2.60)	28 (20.9)
น้อยที่สุด (1.00 – 1.80)	34 (25.3)
$\bar{X}$ = 3.08, S.D. = 0.65	

4.3 คุณภาพการนอน

ผลการวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับโดยใช้แบบประเมิน PSQI พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย นักศึกษาส่วนใหญ่ประเมินว่าคุณภาพการนอนของตนเองอยู่ในระดับ "ไม่ค่อยดี" จำนวน 44 คน(ร้อยละ 32.8)

องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาจนกระทั่งหลับ ส่วนใหญ่ใช้เวลา 16 - 30 นาที จำนวน 118 คน (ร้อยละ 88.0) และพบว่า 28 คน (ร้อยละ 20.1) มีปัญหาหลับยากมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน ส่วนใหญ่ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน 7-8 ชั่วโมง จำนวน 55 คน (ร้อยละ 41.0)

องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอน ส่วนใหญ่เข้านอนเวลาประมาณ 21.31-00.00 น. จำนวน 70 คน (ร้อยละ 64.2) และส่วนใหญ่ลุกจากที่นอนตอนเช้าเวลาประมาณ 06.31-08.00 น. จำนวน 105 คน (ร้อยละ 47.3)

องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ พบว่าส่วนใหญ่พบปัญหาตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์จำนวน 43 คน (ร้อยละ 32.1) และการตื่นเข้าห้องน้ำ ส่วนใหญ่เข้าห้องน้ำตั้งแต่ 3 ครั้งหรือมากกว่า 3 ครั้ง จำนวน 37 คน (ร้อยละ 27.6) ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาการหายใจติดขัด จำนวน 75 คน (ร้อยละ 56.0) การไอหรือกรนเสียงดังส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเลย จำนวน 68 คน (ร้อยละ 50.7) ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องความรู้สึกหนาว จำนวน 56 คน (ร้อยละ 41.8) และไม่มีปัญหาเรื่องรู้สึกร้อนเกินไป จำนวน 47 คน (ร้อยละ35.1) ปัญหาฝันร้ายส่วนใหญ่มีปัญหา 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน 40 คน (ร้อยละ29.9) การเจ็บหรือปวดตามตัว ส่วนใหญ่มีปัญหา 3 ครั้งหรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 44 คน (ร้อยละ 23.8) และเพื่อนร่วมห้องคุยโทรศัพท์เสียงดังทำให้ตื่นตลอดจำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.7) เสียงดังจากห้องส่วนกลางจำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.7)

องค์ประกอบที่ 6 การใช้ยานอนหลับเพื่อช่วยในการนอนหลับ ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยานอนหลับเลยจำนวน 122 คน (ร้อยละ 91.0)

องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางคืน พบปัญหาในขณะทำกิจกรรมประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร ทำกับข้าว ทำงานบ้าน ซักเสื้อผ้า ส่วนใหญ่ 3 ครั้ง หรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 44 คน (ร้อยละ 32.8) และส่วนใหญ่ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 42 คน (ร้อยละ 31.2) รู้สึกไม่เป็นปัญหาเลยในการที่จะทำงานให้เสร็จลุล่วงไป รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับตามแบบประเมิน PSQI ทั้ง 7 องค์ประกอบ

องค์ประกอบของแบบประเมิน PSQI	ข้อคำถามหลัก	ตัวเลือกคำตอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 1: คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย	คุณภาพการนอนโดยรวมใน 1 เดือนที่ผ่านมา	ดีมาก	22	16.4
		ดี	43	32.1
		ไม่ค่อยดี	44	32.8
		ไม่ดีเลย	25	18.7
องค์ประกอบที่ 2: ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ	ระยะเวลาที่ใช้ในการเริ่มหลับ	16 - 30 นาที	118	88
		31 - 60 นาที	15	11.2
		มากกว่า 60 นาที	1	0.7
	นอนไม่หลับหลังจากเข้านอน > 30 นาที	ไม่มีปัญหาเลย	41	30.6
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	29	21.6
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	36	26.9
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	28	20.1
องค์ประกอบที่ 3: ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน	ปกตินอนหลับได้คืนละกี่ชั่วโมง	3-4 ชั่วโมง	44	32.9
		5-6 ชั่วโมง	55	41
		7-8 ชั่วโมง	27	20.1
		9-10 ชั่วโมง	8	7.9
องค์ประกอบที่ 4: ประสิทธิภาพของการนอนหลับ	ช่วงเวลาเข้านอนปกติ	19.00-21.30 น.	4	2.9
		21.31-00.00 น.	70	64.2
		00.01-02.30 น.	47	35.1
		02.31-05.00 น.	13	9.7
	ช่วงเวลาลุกจากที่นอนตอนเช้า	05.00-06.30 น.	16	12
		06.31-08.00 น.	105	47.3
		08.01-09.30 น.	8	6
		09.31-11.00 น.	5	3.7
องค์ประกอบที่ 5: การรบกวนการนอนหลับ	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ	ไม่มีปัญหาเลย	31	23.1
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	30	22.4
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	43	32.1
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	30	22.4
	ตื่นเข้าห้องน้ำ	ไม่มีปัญหาเลย	32	23.9
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	36	26.9
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	29	21.6
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	37	27.6

ตารางที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับตามแบบประเมิน PSQI ทั้ง 7 องค์ประกอบ (ต่อ)

องค์ประกอบของแบบประเมิน PSQI	ข้อคำถามหลัก	ตัวเลือกคำตอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 5: การรบกวนการนอนหลับ	หายใจติดขัด	ไม่มีปัญหาเลย	75	56
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	16	11.9
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	21	15.7
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	22	16.4
	ไอหรือกรนเสียงดัง	ไม่มีปัญหาเลย	68	50.7
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	30	22.4
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	20	14.9
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	16	11.9
	รู้สึกหนาวเกินไป	ไม่มีปัญหาเลย	56	41.8
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	34	25.4
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	32	23.9
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	12	9
	รู้สึกร้อนเกินไป	ไม่มีปัญหาเลย	47	35.1
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	33	24.6
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	38	28.4
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	16	11.9
	ฝันร้าย	ไม่มีปัญหาเลย	29	21.6
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	31	23.1
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	40	29.9
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	21	25.4
	เจ็บหรือปวดตามตัว	ไม่มีปัญหาเลย	30	22.4
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	26	19.4
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	34	25.4
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	44	23.8
	สาเหตุอื่นๆ	ไม่ตอบ / รูมเมทเสียงดัง / ห้องส่วนกลาง	134	99.9
องค์ประกอบที่ 6: การใช้ยานอนหลับ	ความถี่ในการใช้ยานอนหลับใน 1 เดือน	ไม่เคยใช้เลย	122	91
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	5	3.7
		ใช้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	4	3
		ใช้ 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์	3	2.2

ตารางที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับตามแบบประเมิน PSQI ทั้ง 7 องค์ประกอบ (ต่อ)

องค์ประกอบของแบบประเมิน PSQI	ข้อคำถามหลัก	ตัวเลือกคำตอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 7: ผลกระทบต่อกิจกรรมในเวลากลางวัน	ความรู้สึกง่วงขณะทำกิจกรรมประจำวัน	ไม่เคยเลย	25	18.7
		น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์	29	21.6
		1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	36	26.9
		3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	44	32.8
	ปัญหาในการทำงานให้เสร็จลุล่วงไป	ไม่เป็นปัญหาเลย	42	31.2
		เป็นปัญหาบ้างเล็กน้อย	38	28.4
		เป็นปัญหามากพอสมควร	23	17.2
		เป็นปัญหามาก	31	23.1

ผลการวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับตามดัชนีชี้วัด PSQI พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับ 'หลับไม่ดี' จำนวน 80 คน (ร้อยละ 60.0) ในขณะที่มีเพียง 54 คน (ร้อยละ 40.0) เท่านั้นที่มีคุณภาพการนอนหลับในระดับ 'หลับดี' ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คุณภาพการนอน

คุณภาพการนอน	เกณฑ์คะแนน (PSQI)	จำนวน (n = 134)	ร้อยละ
หลับดี	คะแนน 0-5	54	40.0
หลับไม่ดี	คะแนน > 5	80	60.0
$\bar{x}$ = 5.60, S.D. = 2.80			

5. อภิปรายผล

5.1 สภาพแวดล้อมภายในหอพัก

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมภายในหอพัก โดยเฉพาะเสียงรบกวนจากเพื่อนร่วมห้องและเสียงจากภายนอกอาคาร เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณภาพการนอนของนักศึกษาลดลง รองลงมาคืออุณหภูมิภายในห้องพักที่ร้อนหรือหนาวเกินไป รวมทั้งการระบายอากาศที่ไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความไม่สบายขณะนอนหลับ ผลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานของ Kaewmanee, S (2024) [10] จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมของหอพัก เช่น ความร้อน เสียงรบกวน และความสะอาดของห้องพัก มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ[11] Puengphong, N., Sangnoi, P., & Pinyopasakul, W. (2019) ซึ่งระบุว่าการรับรู้สิ่งแวดล้อมที่รบกวน เช่น เสียงจากเพื่อนร่วมชั้นและเสียงกิจกรรมในยามค่ำคืน มีผลกระทบต่อคุณภาพการนอนของนักศึกษา โดยนักศึกษาที่พักอาศัยในพื้นที่ที่มีเสียงรบกวนมากมักมีปัญหาการนอนหลับไม่ต่อเนื่อง และมีแนวโน้มหลับยากกว่าผู้ที่พักในบริเวณที่สงบกว่า ผลการวิจัยนี้จึงยืนยันได้ว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในหอพัก เช่น เสียง อุณหภูมิ และการระบายอากาศ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการนอนของนักศึกษา โดย เสียงรบกวน ส่งผลให้สมองไม่สามารถเข้าสู่ระยะการนอนหลับลึกได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการตื่นระหว่างคืนหรือหลับไม่สนิท ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ลดคุณภาพการพักผ่อนของร่างกาย ขณะที่อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะร้อนหรือหนาวเกินไป จะรบกวนกระบวนการปรับอุณหภูมิของร่างกายก่อนการนอน ทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และรู้สึกไม่สบายตัวระหว่างการนอน ส่วน การระบายอากาศที่ไม่

เพียงพอ ส่งผลให้ความเข้มข้นของออกซิเจนในห้องลดลงและเกิดการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้รู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวก และอาจทำให้การนอนหลับไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

5.2 คุณภาพการนอน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนอยู่ในระดับ “ไม่ค่อยดี” แม้ว่าจะมีระยะเวลาการนอนเฉลี่ยเพียงพอ แต่กลับพบปัญหาการตื่นระหว่างคืน การนอนหลับไม่ลึก และอาการอ่อนเพลียในระหว่างวัน ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการพักผ่อนและภาระงานทางการเรียนที่สูง ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ [12] Thongsuk, C. (2022) จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งศึกษาเรื่องรูปแบบการนอนของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เข้านอนในช่วงเวลา 24.00–02.00 น. และมีนักศึกษากว่าร้อยละ 47.5 ที่รายงานว่าตนเองมีปัญหาการนอนหลับ ส่งผลให้มีอาการง่วงและขาดสมาธิระหว่างเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัญหาคุณภาพการนอนในระดับไม่ดีเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ ผลดังกล่าวยังสอดคล้องกับการศึกษาของ [11] Puengphong, N., Sangnoi, P., & Pinyopasakul, W. (2019) ที่พบว่า นักศึกษาหญิงมีแนวโน้มประสบปัญหาการนอนหลับมากกว่านักศึกษาชาย เนื่องจากภาระด้านการเรียนและความเครียดทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนในทางลบ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของสุขศาสตร์การนอน (Sleep Hygiene) ที่ระบุว่า ช่วงวัยหนุ่มสาวตอนปลายเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อรักษาสมดุลทางกายและจิตใจ ดังนั้น การดูแลสภาพแวดล้อมของหอพัก เช่น การจัดการเสียงรบกวน การปรับระบบระบายอากาศให้เหมาะสม และการสร้างวินัยในการใช้ชีวิตร่วมกันในหอพัก จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนและสุขภาพของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

6. สรุปผล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 134 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 21 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ที่ชั้น 10 ของหอพัก คิดเป็นร้อยละ 52.2 จากการประเมินคุณภาพการนอนของนักศึกษาจำนวน 134 คนโดยใช้แบบสอบถาม Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนในระดับ “ไม่ดี” จำนวน 80 คน ร้อยละ 60 ขณะที่มีนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนดี จำนวน 54 คน ร้อยละ 40 โดยเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านพบว่า คุณภาพการนอนโดยรวม ส่วนใหญ่ระดับพอใช้ จำนวน 60 คน ระยะเวลาเข้านอน ส่วนใหญ่ใช้เวลาเล็กน้อยก่อนหลับ จำนวน 55 คน ระยะเวลานอน ส่วนใหญ่นอนมากกว่า 7 ชั่วโมง จำนวน 70 คน ประสิทธิภาพการนอน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 80 คน การถูกรบกวนระหว่างนอน ส่วนใหญ่ถูกรบกวนบางครั้ง จำนวน 60 คน การใช้ยานอนหลับ ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยา จำนวน 120 คน และปัญหาช่วงกลางวัน ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา จำนวน 65 คน

7. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อมหาวิทยาลัยและผู้บริหารหอพัก ควรนำข้อมูลปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงรบกวน อุณหภูมิ และการระบายอากาศ ไปใช้ในการวางแผนปรับปรุงกายภาพของหอพัก เช่น การติดตั้งฉนวนกันเสียง การซ่อมแซมระบบระบายอากาศ หรือการกำหนดกฎระเบียบและเวลาในการใช้เสียงร่วมกัน เพื่อลดผลกระทบต่อการนอนหลับของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น ความเครียด ภาระงานทางวิชาการ หรือพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีก่อนนอน ที่อาจส่งผลร่วมกับสภาพแวดล้อมต่อคุณภาพการนอน นอกจากนี้ควรขยายขอบเขตการศึกษาโดยการใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกควบคู่กับการวัดค่าทางกายภาพของสิ่งแวดล้อมจริง เช่น การวัดระดับเสียงและความเข้มของแสงด้วยเครื่องมือวัด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำและรอบด้านยิ่งขึ้น

8. ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากไม่ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเป็นทางการก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ยึดถือหลักการพิทักษ์สิทธิและการรักษาความลับของผู้ตอบแบบสอบถามอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ สำหรับการศึกษาวิจัยในอนาคตที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ผู้วิจัยจะดำเนินการเสนอขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ให้ถูกต้องตามระเบียบต่อไป

9. เอกสารอ้างอิง

[1] World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

[2] Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010

[3] American Academy of Sleep Medicine. (2014). *International classification of sleep disorders* (3rd ed.). American Academy of Sleep Medicine.

[4] Becker, S. P., Sidol, C. A., Van Dyk, T. R., Cousins, J. C., & Byars, K. C. (2018). Sleep and daytime functioning in college students: A systematic review of longitudinal studies. *Journal of Behavioral Sleep Medicine*, 16(1), 1–20. https://doi.org/10.1080/15402002.2016.1173554

[5] Department of Mental Health. (2022). *Report on the mental health situation of Thai people for the year 2022*. Ministry of Public Health. (in Thai)

[6] Veerachakul, W., Asana, S., & Pitakwatchara, N. (2019). Factors associated with sleep quality of nursing students in the Northeast. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima*, *25*(2), 45–59. (in Thai)

[7] Nakhon Ratchasima Provincial Public Health Office. (2023). *Report on health and environmental situation in Nakhon Ratchasima province*. Nakhon Ratchasima Provincial Public Health Office. (in Thai)

[8] Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). Harper and Row.

[9] Jirapramukpitak, T., & Tanchaiswad, W. (2014). Sleep quality assessment in students using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Journal of Mental Health of Thailand*, *22*(2), 115–126. (in Thai)

[10] Kaewmanee, S. (2024). *Dormitory environment related to sleep quality of nursing students at Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak*. Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak. (in Thai)

[11] Puengphong, N., Sangnoi, P., & Pinyopasakul, W. (2019). Environmental factors affecting sleep quality of students in higher education institutions. *Journal of Nursing Science*, *37*(1), 42–55. (in Thai)

[12] Thongsuk, C. (2022). *Sleep patterns of Khon Kaen University students*. Khon Kaen University. (in Thai)

English Language and Culture
(การนำเสนอบทความแบบภาคบรรยาย)