

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE (KAP) TOWARDS SLEEP

AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF SCIENCE,

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



T117260



นางสาววิมลสิริ คัมภีรานนท์

นางสาวศรินญา สะอิมิ

นางสาวสุรีย์พร เชียงสิน

เลขหมู่ 117260
เลขทะเบียน
วันเดือนปี 19 ก.ค. 2554

b.....
i.....

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาสถิติประยุกต์

คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2553

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE (KAP) TOWARDS SLEEP
AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF SCIENCE,
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**



**A SPECIAL PROBLEM SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF
BACHELOR OF SCIENCE IN APPLIED STATISTICS
FACULTY OF SCIENCE
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
ACADEMIC YEAR 2010**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อปัญหาพิเศษ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE (KAP) TOWARDS SLEEP
AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF SCIENCE,
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG

ชื่อนักศึกษา นางสาววิมลสิริ คัมภีรานนท์

นางสาวศิริินญา สะอิมิ



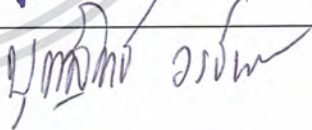
นางสาวสุรีย์พร เชื้อยงสิน

ปริญญา วิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชา สถิติประยุกต์

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.จุฑาธิป ตันสถิตย์

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติ
ให้ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถิติ
ประยุกต์ ประจำปีการศึกษา 2553

คณะกรรมการ	ลายมือชื่อ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑาธิป ตันสถิตย์	
อาจารย์คตชาติ ตันติวานิช	
อาจารย์บุญญสุทธิ วรรณทร์	

ลิขสิทธิ์ของคณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อปัญหาพิเศษ	ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ชื่อนักศึกษา	นางสาววิมลศิริ คัมภีรานนท์ นางสาวศิริินญา สะอิมิ นางสาวสุรีย์พร เข็ยงสิน
ปริญญา	วิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชา	สถิติประยุกต์
ปีการศึกษา	2553
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.ดร.จุฑาธิป ตันสถิตย์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักศึกษาเกี่ยวกับการนอนหลับ รวมทั้งปัจจัยต่างๆ (เพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว ปัญหาเรื่องการนอนหลับ เวลาเข้านอนและเวลาตื่นนอน) ที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับ ซึ่งตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 375 คนจาก 6 สาขาวิชาและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การทดสอบไคสแควร์

ผลการสำรวจในด้านความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 61.3) ด้านทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีทักษะดีอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 69.1) ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 86.1)

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเพศ ($p = 0.001$) และสาขาวิชา ($p = 0.012$) ทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม และเวลาเข้านอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.005$) และพบว่าความรู้กับทักษะ ความรู้กับพฤติกรรม และทักษะกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ: ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรม, การนอนหลับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Title	Knowledge, Attitude and Practice (KAP) Towards Sleep Among Students of the Faculty of Science, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang
Students	Vimolsiri Kampiranon Sirinya Saimi Sureeporn Siangsin
Degree	Bachelor of Science
Program	Applied Statistics
Academic Year	2010
Advisor	Asst. Prof. Dr. Chutatip Tansathit

ABSTRACT

The objective of this study is to determine knowledge, attitude, and practice (KAP) on sleep behavior of the students as well as other factors (sex, grades/year, departments, cumulative GPA, residence, health problems, sleep-related problems, sleep-wake up time) relating to knowledge, attitude, and practice of sleep. Samples were taken from bachelor degree students, studying in the second semester of academic year 2010, Faculty of Science, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang of 375 persons from 6 departments. Data collection was carried out by questionnaires. Statistical analyses used include Chi-square test for independent.

The results show that the majority of the students have high level of knowledge (61.3%), good level of attitude (69.1%), and medium level of practice on sleep (86.1%). The hypothesis tests show that the sleep knowledge of the students depends on sex ($p = 0.001$), and departments ($p = 0.012$). The sleep attitude of the students depends on sex, departments, cumulative GPA, and sleep time ($p < 0.05$). The sleep practice of the students depends on sleep time ($p = 0.005$). The tests also found that there are statistical association between each pair of sleep KAP; knowledge versus attitude; knowledge versus practice; and attitude versus practice ($p < 0.05$).

Keywords: Knowledge, Attitude, Practice, Sleep

กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของบุคคลหลายๆ ฝ่าย ซึ่งคณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณทุกๆ ท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผศ.ดร.จุฑาธิป ตันสถิตย์ อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ต่างๆ ตลอดจนตรวจสอบและแก้ไขปัญหาต่างๆ จนทำให้ปัญหาพิเศษนี้เสร็จสมบูรณ์

อาจารย์คลงชาติ ตันติวานิช และ อาจารย์บุญญฤทธิ์ วรรณทร์ ท่านคณะกรรมการ ที่กรุณา ให้คำปรึกษา คำแนะนำต่างๆ ซึ่งจับบกพร่อง และแก้ไขข้อผิดพลาด

คณาจารย์สาขาวิชาสถิติทุกๆ ท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และให้คำแนะนำต่างๆ มาโดยตลอด

เจ้าหน้าที่สาขาวิชาสถิติทุกๆ ท่าน ที่ช่วยประสานงาน และอำนวยความสะดวกในการทำ ปัญหาพิเศษครั้งนี้

บิดา มารดา ที่ให้การสนับสนุนและคอยเป็นกำลังใจให้เสมอมา

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของปัญหาพิเศษนี้ ซึ่งไม่ได้กล่าวนามไว้ทุกท่าน

นางสาววิมลลสิริ คัมภีรานนท์

นางสาวศิริณญา สะอิมิ

นางสาวสุรีย์พร เชื้อยงสิน

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
1.3 สมมติฐาน.....	2
1.4 ขอบเขตการศึกษา.....	3
1.5 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	3
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
1.7 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	4
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5

บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ.....	6
2.2 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้.....	16
2.3 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ.....	19
2.4 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	27
2.5 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม.....	31
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร.....	36
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 การทดสอบแบบสอบถาม.....	39
3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	40
3.5 แผนการสุ่มตัวอย่างและการคำนวณขนาดตัวอย่าง.....	41
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	44
4.2 ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.....	49
4.3 ทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.....	60
4.4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.....	72
4.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน.....	83
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	111
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	117
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	117
บรรณานุกรม.....	118
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	124
ภาคผนวก ข คู่มือลงรหัส.....	130
ภาคผนวก ค ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก.....	144

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1	จำนวนนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2553 จำแนกตามสาขาวิชาและเพศ..... 36
3.2	ขนาดประชากรและขนาดตัวอย่างของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ จำแนกตามสาขาวิชา..... 42
4.1	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะทั่วไป 44
4.2	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ตอบถูกในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ..... 49
4.3	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ..... 51
4.4	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และเพศ..... 51
4.5	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และชั้นปีการศึกษา..... 52
4.6	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และสาขาวิชา..... 53
4.7	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และเกรดเฉลี่ยสะสม..... 54
4.8	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และที่อยู่อาศัย..... 55
4.9	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และโรคประจำตัว..... 56
4.10	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และปัญหาการนอนหลับ..... 57
4.11	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาเข้านอน..... 58
4.12	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาดึ้นนอน..... 59

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.13 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ.....	60
4.14 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ... 63	63
4.15 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเพศ.....	63
4.16 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และชั้นปีการศึกษา.....	64
4.17 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และสาขาวิชา.....	65
4.18 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเกรดเฉลี่ยสะสม.....	66
4.19 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และที่อยู่อาศัย.....	67
4.20 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และโรคประจำตัว.....	68
4.21 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และปัญหาการนอนหลับ.....	69
4.22 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาเข้านอน.....	69
4.23 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาดึ้นนอน.....	70
4.24 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ.....	72
4.25 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับ.....	75
4.26 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและเพศ.....	75

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.27 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและชั้นปีการศึกษา.....	76
4.28 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและสาขาวิชา.....	77
4.29 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและเกรดเฉลี่ยสะสม.....	78
4.30 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและที่อยู่อาศัย.....	79
4.31 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและโรคประจำตัว.....	80
4.32 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและปัญหาการนอนหลับ.....	80
4.33 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและเวลาเข้านอน.....	81
4.34 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับ การนอนหลับและเวลาดึ้นนอน.....	82
4.35 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและ ลักษณะทั่วไปของนักศึกษา.....	83
4.36 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเพศ...	84
4.37 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับ ชั้นปีการศึกษา.....	85
4.38 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับ สาขาวิชา.....	86
4.39 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับ เกรดเฉลี่ยสะสม.....	87

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.40 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ ที่อยู่อาศัย.....	88
4.41 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ เวลาเข้านอน.....	89
4.42 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ เวลาดึ้นนอน.....	90
4.43 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับและ ลักษณะทั่วไปของนักศึกษา.....	91
4.44 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ กับเพศ.....	92
4.45 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ ชั้นปีการศึกษา.....	93
4.46 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ สาขาวิชา.....	94
4.47 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ เกรดเฉลี่ยสะสม.....	95
4.48 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ ที่อยู่อาศัย.....	96
4.49 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ เวลาเข้านอน.....	97
4.50 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่ เวลาดึ้นนอน.....	98
4.51 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับและ ลักษณะทั่วไปของนักศึกษา.....	99
4.52 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเพศ.....	100

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.53 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ ชั้นปีการศึกษา.....	101
4.54 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ สาขาวิชา.....	102
4.55 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ เกรดเฉลี่ยสะสม.....	103
4.56 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ ที่อยู่อาศัย.....	104
4.57 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ เวลาเข้านอน.....	105
4.58 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ เวลาตื่นนอน.....	106
4.59 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้กับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ ของนักศึกษา.....	107
4.60 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ ของนักศึกษา.....	108
4.61 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ ของนักศึกษา.....	109
ค-1 ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา.....	146
ค-2 ค่าอำนาจจำแนก ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา.....	147
ค-3 ค่าอำนาจจำแนก พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา.....	149

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

การนอนหลับเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ การนอนหลับที่ไม่เพียงพอและไม่มีคุณภาพมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายที่ไม่แข็งแรง อ่อนล้า ง่วงนอนตอนกลางวัน ภูมิคุ้มกันลดลง และมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ด้านลบกับการเข้าสังคม ความสามารถในการจัดการปัญหา การตอบสนองที่ช้าลง ความจำลดลง หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ อาจเป็นปัญหาต่อการทำงาน เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางจราจรที่เกิดจากความง่วงนอน การนอนหลับถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะคนเราใช้เวลาหนึ่งในสามของชีวิตในการนอนหลับ การนอนที่ผิดปกติหรือนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง การนอนหลับที่เพียงพอทำให้ทุกระบบในร่างกายได้พักผ่อนตามไปด้วย การเดินของหัวใจช้าลง การหายใจเข้าออกช้าลง และสม่ำเสมอ มีการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียดลดลง มีการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากนอนหลับไม่เพียงพอร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ คิดไม่ออก การตัดสินใจในเรื่องราวต่างๆช้าลง นอกจากนี้ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียดหลังมากทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอ้วน

การอดนอนจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เพราะเกิดความไม่สมดุลในร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม เกิดปัญหาการมองเห็น เช่น อาการร้อนในลูกตา แสบตา เห็นภาพผิดปกติ หรือประสาทหลอน (หลังอดนอน 3 วัน) บางคนมีอาการเหมือนเขม็งแทงที่มือ และเท้า และจะไวต่อความเจ็บปวดมาก แต่ถ้าอดนอนมากเกินไปหรืออดนอน คึ้นละน้อยแต่หลายคืนติดต่อกัน มันจะสะสมจนเกิดความง่วงจนไม่สามารถฝืน และอาจหลับในได้ ในเวลาต่อมา ช่วงที่เร่าง่วงหรือหลับใน เป็นช่วงที่ความสามารถในความจำ การตัดสินใจ การทำงาน ประสานกันของกล้ามเนื้อลดลงจนขาดหายไป และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆได้ง่าย (<http://th.wikipedia.org>)

การเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของวัยรุ่น กล่าวคือ การแยกจากครอบครัว มีความเป็นอิสระมากขึ้น สามารถเลือกและกำหนดแบบแผนชีวิตด้วยตนเอง เป็นวัยของการเรียนรู้เพื่ออาชีพและความเข้าใจชีวิต นักศึกษาจึงมีกิจกรรมหลากหลาย ทั้งการเรียนการสอน

กิจกรรมทางสังคมและชีวิต กิจกรรมมากมายเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษามีเวลานอนน้อยลง นักศึกษาเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่บนสื่อออนไลน์ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนใหญ่ของนอนดึก และตื่นสาย อาจเกิดจากสาเหตุที่ว่า เล่นเกมส์ ดูหนัง ฟังเพลง เทียบกลางคืน หรือทำการบ้าน ทำให้มาเรียนไม่ทัน และบางทีอาจไม่เข้าเรียนเลย การติวก่อนสอบก็อาจจะเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่ได้นอน เพราะทบทวนบทเรียนก่อนเข้าห้องสอบในวันรุ่งขึ้น ซึ่งอาจเกิดผลกระทบที่ตามมา คือ หลับในห้องสอบ จำสิ่งที่ตนเองอ่านมาไม่ได้ ไม่มีสติที่จะคิด ที่จะทำข้อสอบ และอาจทำให้ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร

ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษา ความรู้ ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมก่อนนอนหลับของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญสำหรับอนาคตของประเทศ การจัดการศึกษาแต่ระดับนั้นนอกจากการพัฒนาด้านวิชาการแล้ว ต้องเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลด้วยการมีสุขภาพดีเป็นปัจจัยประการหนึ่งที่มีผลต่อการเรียนและคุณภาพชีวิต ฉะนั้นการเสริมสร้างปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นมิติหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมก่อนนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยต่าง ๆ (เพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และ เวลาตื่นนอน) ที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมก่อนนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมก่อนนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.3 สมมติฐาน

1. ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน
2. ทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน
3. พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความสัมพันธ์กัน

5. ความรู้ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความสัมพันธ์กัน

6. ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความสัมพันธ์กัน

1.4 ขอบเขตการศึกษา

ศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการนอนหลับของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ทุกชั้นปีในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้งหมด 6 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาเคมี สาขาวิชาชีววิทยา สาขาวิชาฟิสิกส์และสาขาวิชาสถิติ

1.5 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่

1. เพศ
2. ชั้นปีที่ศึกษา
3. สาขาวิชา
4. เกรดเฉลี่ยสะสม
5. ที่พักอาศัย
6. โรคประจำตัว
7. ปัญหาเรื่องการนอนหลับ
8. เวลาเข้านอน
9. เวลาตื่นนอน

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการนอนหลับ

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาอยู่ทุกชั้นปีในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. สถาบัน หมายถึง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
3. ความรู้ หมายถึง สิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ ความเข้าใจหรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์องค์วิชาในแต่ละสาขา
4. ทักษะ หมายถึง ความรู้สึกรู้สีกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ว่ามีลักษณะอย่างไร มีความรู้สึกรู้สึทางบวกหรือทางลบ ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือคัดค้าน
5. พฤติกรรม หมายถึง คริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิบัติยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านั้น อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากกระทบแล้ว ก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน และสิ่งเร้าภายนอก
6. การนอนหลับ หมายถึง การนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางคืน
7. เกรดเฉลี่ยสะสม หมายถึง ผลการเรียนรู้ (เกรด) เฉลี่ยของทุกวิชาที่ได้เรียนมาตลอดหลักสูตรปริญญาตรี
8. โรคประจำตัว หมายถึง โรคที่มีติดตัวอยู่เป็นประจำ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด เป็นต้น และโรคที่รักษาไม่หายขาด เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น
9. สาเหตุของปัญหาเรื่องการนอนหลับ หมายถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดความกังวลใจ วิตกกังวล เครียด หรือเป็นทุกข์ ที่ทำให้นอนไม่หลับ

1.7 ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. เลือกหัวข้อเรื่อง
2. ศึกษาความสำคัญของปัญหา ลักษณะของปัญหา และค้นคว้าหางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. กำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตของการศึกษา
4. ตั้งสมมติฐานของการศึกษา
5. สร้างแบบสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ทดสอบแบบสอบถาม
7. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้ถูกต้องเหมาะสม
8. สุ่มตัวอย่างนักศึกษา
9. เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่ตกเป็นตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว
10. วิเคราะห์ข้อมูล ประมวลผล และสรุปข้อมูลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
11. จัดทำรูปเล่มรายงาน

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. ทำให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่พอเพียง
3. ใช้เป็นแหล่งข้อมูล เพื่อศึกษาเพิ่มเติมหรือเพื่อใช้ในการอ้างอิง ในเรื่องของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับ

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ดังนี้

- 2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ
- 2.2 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้
- 2.3 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะ
- 2.4 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
- 2.5 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ

ในการดำรงชีวิต มนุษย์ต้องมีปฏิสัมพันธ์และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม รวมทั้งมีการแสดง ออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมหรืออยู่ในลักษณะที่สมดุล ทั้งร่างกายและจิตใจจึงอยู่ในสภาวะที่ต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีช่วงเวลาได้พักผ่อนสุขภาพจะเสื่อมโทรม การนอนหลับจะช่วยให้ทั้งร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะระบบประสาทได้หยุดพัก เพื่อทดแทนพลังงานที่ถูกใช้ไปให้กลับมีสภาพสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ (Hammer, 1991; Burk and Walsh, 1992)

การนอนหลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การนอนหลับที่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณการนอนหลับที่มาก แต่ขึ้นอยู่กับการนอนหลับที่มีคุณภาพ ดังนั้นการนอนหลับจึงเป็นเรื่องที่มีผู้ให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าและให้ความหมายในทัศนะที่แตกต่างกันออกไป

2.1.1 ความหมายของการนอนหลับ

การนอนหลับได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในหลายสาขาวิชาทั้ง วิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ จิตวิทยา สรีรวิทยา จึงมีผู้ให้ความหมายของการนอนหลับไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

เกษม ตันติผลชีวะ (2534) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ ภาวะที่ร่างกายมีการลดลงของระดับสติปัญญาและความรู้สึกตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่างๆ มีลักษณะผ่อนคลาย อวัยวะต่างๆ มีการทำงานลดลงทุกส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ การหยุดพักของร่างกายชั่วคราวโดยไม่รู้สึกร่วมด้วยกับการนอนหลับ การเงิบ การหลับตา การกรน หรืออื่นๆ ที่แสดงว่าหลับแล้ว

บุญชู อนุศาสนนันท์ (2536) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ กระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่สอดคล้องกับจังหวะการทำงานของร่างกายด้านอื่นๆ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ เป็นไปในทางที่ผ่อนคลาย ลักษณะของการนอนหลับ คือ ระดับความรู้สึกร่วงลง การตอบสนองต่อสิ่งเร้า และการเคลื่อนไหวของร่างกายมีน้อยมากหรือไม่มีเลย แสดงพฤติกรรมโดยเอนร่างกายลงในท่านอนสงบนิ่งและหลับตา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถปลุกให้ตื่น โดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่เหมาะสม

ดารัสณี โภธารส (2539) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ ระดับความรู้สึกร่วงลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเคลื่อนไหวร่างกายมีน้อยมากหรือไม่มีเลย โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะสงบนิ่งและหลับตา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถูกปลุกให้ตื่นได้โดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่เหมาะสม ซึ่งความต้องการนอนหลับของแต่ละคนมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แบบแผนการดำเนินชีวิต การปรับตัว ความพึงพอใจในตน เป็นต้น

ชนกพร จิตปัญญา (2543) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ กระบวนการที่มีลักษณะซับซ้อนทั้งด้านสรีรวิทยาจิตวิทยา พฤติกรรม และลักษณะของคลื่นไฟฟ้าสมอง

พรสวรรค์ โรจนกิติ (2544) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ กระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต ความต้องการในการนอนหลับมีทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ ซึ่งจะแตกต่างกันแล้วแต่บุคคล การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ เป็นไปในทางที่ผ่อนคลาย

ราตรี สุตทรวง (2545) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ การเปลี่ยนแปลงจากการรู้สติไปเป็นหมดสติชั่วคราว และกลับคืนสู่ปกติเมื่อตื่น ถือว่าการนอนหลับเป็นภาวะหมดสติ ทางสรีรวิทยา

Wood (1972 อ้างถึงใน กันตพร ยอดไชย, 2547) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นสภาพที่มีลักษณะเป็นการชั่วคราวเป็นช่วงไม่ติดต่อกัน และสามารถเปลี่ยนแปลงกลับไปมา ลักษณะที่เห็นได้ชัด คือ การเพิ่มระดับของ Thresholds ของความไวต่อการรับรู้โดยทั่วไป และการแสดงอาการรำคาญ (irritability) มากขึ้น ลักษณะภายนอกที่เด่นชัด ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง เปลือกตาปิดหรือหรี่ลงมีการหยุดพักหายใจบ้างหายใจช้าลง

Hayter (1983) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นจังหวะชีวภาพที่ซับซ้อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับผสมผสานกับจังหวะชีวภาพ และการทำหน้าที่อื่นๆ ของร่างกาย

Bahr (1983) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ ภาวะที่บุคคลสูญเสียการรับรู้สติซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายและจิตใจได้รับการสร้างเสริมและซ่อมแซม สามารถปลุกให้ตื่นได้ โดยการให้สิ่งเร้าที่เหมาะสม

Webster and Thompson (1986 อ้างถึงใน กันตพร ยอดไชย, 2547) กล่าวว่า การนอนหลับ เป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่ซับซ้อน และสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต และการทำหน้าที่ของร่างกาย การนอนหลับเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นกระบวนการสรีรวิทยาพื้นฐานที่เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ และสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ ไปในทางผ่นคลายมีการลดลงของระดับความรู้สึกรู้ตัว และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่สงบนิ่งและหลับตา โดยเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเป็นเพียงชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถูกปลุกให้ตื่นได้โดยการกระตุ้นสิ่งเร้าที่เหมาะสม

Turpin (1986 อ้างถึงใน ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์, 2538) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของจังหวะชีวภาพที่มีการนอนหลับ การตื่นและการทำงานหมุนเวียนเป็นวัฏจักร เป็นช่วงเวลาของการลดปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก

Fontaine (1989) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นขบวนการที่ซับซ้อนมีหลายมิติ ซึ่งเกิดเป็นวงจรเป็นช่วงเวลาที่มีบุคคลมีระดับความระงับระงับและสามารถกลับสู่สภาพปกติได้

Kaplan and Sadock (1991) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นภาวะที่ร่างกายมีลักษณะสงบนิ่ง ลดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจากภายนอก และสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้ง่าย ซึ่งเกิดขึ้นซ้ำๆ กันอย่างเป็นปกติกับสิ่งมีชีวิต

Fordham (1991) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ ภาวะที่ร่างกายลดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายนอก หรือเป็นภาวะที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้สติ ซึ่งสามารถปลุกให้ตื่นได้ ถ้าได้รับการกระตุ้นที่เพียงพอเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายสมองมีลักษณะเฉพา และอัตราการเผาผลาญของร่างกายจะลดลง

Guyton (1991 อ้างถึงใน กันตพร ยอดไชย, 2547) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นภาวะที่บุคคลสูญเสียความรู้สึกรู้ตัว แต่สามารถถูกปลุกให้ตื่นโดยสิ่งเร้าที่พอเพียง และยังได้อธิบายลักษณะของการนอนหลับว่า ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลง ระดับความรู้สึกรู้ตัวไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรภาพและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกลดลง

จึงสรุปได้ว่า การนอนหลับเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ มักอยู่ในท่านอนราบ สงบนิ่ง หลับตา เป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่ซับซ้อน สอดคล้องกับจังหวะชีวภาพ และการทำหน้าที่ของระบบต่างๆในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะในร่างกาย มีการเสริมสร้างพลังงานและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีการฟื้นฟูทางด้านจิตใจ เป็นช่วงเวลาที่มีการสูญเสียความรู้สึกรุนแรง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง มีการเคลื่อนไหวอย่างไม่ตั้งใจ อวัยวะต่างๆในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ผ่อนคลาย เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่เหมาะสม

2.1.2 ความสำคัญของการนอนหลับ

การนอนหลับที่เพียงพอมีความจำเป็นในการคงไว้ซึ่งการมีภาวะสุขภาพดี การนอนไม่เพียงพอ และการนอนไม่หลับเป็นภาวะที่พบบ่อยในหลายๆ คน เวลานอนที่เหมาะสมที่สุด อย่างน้อย 8 – 9 ชั่วโมงต่อคืน และควรถูกขัดจังหวะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Bonnet and Arand, 1995) การนอนหลับมีความสำคัญดังนี้

1. การซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอไปในเวลากลางวัน ในระยะการนอนหลับช่วงที่ไม่มีการกลอกตาอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิร่างกายจะลดลงต่ำกว่าปกติ เป็นการประหยัดพลังงาน ไม่ให้สูญเสียไป อัตราการเผาผลาญต่างๆ ภายในร่างกายก็จะอยู่ในสภาพต่ำสุด ทำให้มีการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ ในอวัยวะต่างๆ และรวบรวมสะสมพลังงาน เพื่อที่จะทำงานในวันถัดไป การนอนหลับเป็นช่วงเวลาของการบำรุงกำลัง ซึ่งมีอำนาจในการซ่อมแซมภายในร่างกาย กระบวนการหายใจของเซลล์จะเกิดขึ้นในขณะหลับ (Branderberger, et al., 2000; Landis, 2002; Sorrentino, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนะมณี, 2548)

2. ส่งเสริมการเจริญเติบโต เพราะฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตจากต่อมใต้สมอง จะถูกหลั่งออกมามากที่สุดขณะนอนหลับ การหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองมีความสัมพันธ์กับช่วงการหลับลึก จะหลั่งสูงสุดช่วงคลื่นเดลต้า ในขณะที่ฮอร์โมนโคติคอสเตียรอยด์ (Corticosteroids) และ catecholamine's) ต่ำมากในช่วงที่ไม่มีการกลอกตาอย่างรวดเร็ว ระยะที่ 3 และ 4 ฮอร์โมนชนิดนี้มีความสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโต เป็นกระบวนการส่งเสริมความเป็นหนุ่มเป็นสาวของร่างกายและจิตใจ (เกษียรสม วีรานุกัตติ, 2542 และ Landis, 2002; Mahon, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนะมณี, 2548)

3. ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและพลังงาน โดยเฉพาะจากเชื้อไวรัส ในระยะที่มีการนอนนี้ จะมีสารต่างๆ ซึ่งควบคุมความต้านทานของร่างกายหลังออกมา มีข้อมูลให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ถ้าคนนอนไม่พอ ความต้านทานต่อการติดเชื้อก็จะลดลง เช่น จะเป็นหวัดได้ง่าย (เกษียรสม วีรานูวัตต์, 2542)

4. ทำหน้าที่ในการจำ ขณะหลับเซลล์สมองเริ่มทำงาน โดยจัดเก็บข้อมูลที่ได้สะสมไว้ตลอดทั้งวัน ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะในช่วงการนอนหลับที่มีการเคลื่อนไหวของลูกตาอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งคล้ายกับภาวะตื่นตัว เซลล์สมองจะหยุดใช้สารซีโรโตนิน และมีการสร้างสารนอร์อิพิเนฟรินขึ้นมาชดเชยส่วนที่ถูกใช้ไปในตอนกลางวัน เพื่อที่จะได้เก็บไว้ใช้ในวันต่อไป ในตอนกลางวันขณะที่ใช้ความคิดและความจำจะมีการใช้สารเคมีในสมองทั้งนอร์อิพิเนฟรินและซีโรติน ผู้ที่มีการใช้สมองหรือใช้ความจำอย่างมากจะมีการนอนช่วงนี้มากกว่าธรรมดา ทำนองเดียวกันถ้าหากว่าการนอนไม่พอ โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมตัวสอบถ้าขาดการนอนช่วงนี้จะทำให้จำอะไรไม่ได้ ไม่สามารถทำการสอบในวันรุ่งขึ้นได้ดีเท่าที่ควร นอกจากเก็บบันทึกความจำใหม่ๆ ลงไปแล้ว การจัดความจำให้เข้าสู่ระบบก็มีความสำคัญในการทำให้จำได้ในระยะยาว ถ้านอนไม่พอจะขาดการนอนช่วงที่มีการเคลื่อนไหวของลูกตาอย่างรวดเร็ว ทำให้มีผลเสียต่อการเรียนรู้ การใช้ความคิด ความจำ และไม่สามารถปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ในวันถัดมา (เกษียรสม วีรานูวัตต์, 2542 และ Mahon, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนะมณี, 2548) กระบวนการคิดและการทำหน้าที่ของร่างกายดีขึ้นภายหลังการนอนหลับ (Sorrentino, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนะมณี, 2548) การนอนหลับไม่เพียงพอมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ จากการศึกษา ของ Friedman, et al. (2003 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนะมณี, 2548) พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีภาวะอดนอน มีผลลดความพยายามในการเรียน โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่อดนอนกับไม่อดนอน ทดสอบทำโจทย์คณิตศาสตร์พบว่า กลุ่มที่อดนอนจะเลือกปัญหาน้อยลงและไม่ยาก เปอร์เซนต์ความถูกต้องทั้งสองกลุ่มเท่ากัน กลุ่มที่มีความง่วงนอน เกิดความเหนื่อยล้ามีการตอบสนองต่องานที่ยากน้อยกว่า

5. การนอนหลับเป็นการพักผ่อนร่างกาย ให้หายจากการเหน็ดเหนื่อยความเคร่งเครียดที่เกิดขึ้น และผลการทำงานของก้านสมองและเรติคูลาฟอร์เมชันทำงานพร้อมกันโดยพบว่าเมื่อใดที่ก้านสมองทำงานมากกว่าเรติคูลาฟอร์เมชันจะมีอาการง่วง และตามมาด้วยการนอนหลับช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และซ่อมแซมอารมณ์ ทำให้สดชื่น เป็นการเริ่มต้นในวันใหม่ (Sorrentino, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนะมณี, 2548) มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเตรียมจิตใจและสมองให้มีประสิทธิภาพในการทำงานอย่างดีเยี่ยมในวันต่อมา

จะเห็นได้ว่าการนอนหลับมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต เช่นเดียวกับความต้องการที่จำเป็นด้านร่างกายอื่นๆ โดยปรากฏการณ์การนอนหลับถือเป็นวงจรทางชีวภาพ (Biorhythm) แบบหนึ่ง ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น ภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิต (Edoyeneoud Rhythm) และเกิดขึ้นซ้ำในรอบ 1 วัน หรือทุก 24 ชั่วโมง (Circadian Rhythm) การ

จำกัดเวลานอนหรือการอดนอนเรื้อรัง และการนอนไม่พอจนเป็นหนี้สะสมมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ คนที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง หรือมากกว่า 9 ชั่วโมงต่อคืน มีผลต่ออัตราการตายที่สูงขึ้น การที่ถูกจำกัดเวลานอนใน ตารางเวลาให้น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อคืน ติดต่อกัน 6 คืน พบว่าการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญกลูโคส มีการขัดขวางการใช้อินซูลิน มีผลสนับสนุนให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานและ โรคเรื้อรังอื่น (Landis, 2002 อ้างถึงใน ผาณิตา ชนวมณี, 2548)

2.1.3 สุขลักษณะการนอนหลับ

มีการศึกษาเกี่ยวกับ แนวคิดของสุขลักษณะการนอนหลับในหลายแนวคิด บางแนวคิดกล่าวว่าสุขลักษณะการนอนหลับ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและความเชื่อ ในการเพิ่มปริมาณ และคุณภาพการนอนหลับ (Stepanski and Wyatt, 2003) หรือบางแนวคิดกล่าวว่าในเงื่อนไขของการดำรงชีวิตในแบบต่างๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ล้วนมีอิทธิพลต่อสุขลักษณะการนอนหลับทั้งสิ้น (วรัญ ต้นชัยสวัสดิ์, 2536 อ้างถึงใน จันทร์จิรา ความรู้, 2548) จากแนวคิดได้มีการกำหนดความหมายของสุขลักษณะการนอนหลับไว้แตกต่างกันดังนี้

Hauri (1997 อ้างถึงใน Stepanski and Wyatt, 2003: 216) ระบุความหมายพื้นฐานของสุขลักษณะการนอนหลับที่ดี ควรประกอบด้วย ความรู้สึกสดชื่นแข็งแรงหลังจากตื่นนอนหรือในระหว่างวัน มีความรู้สึกเหมือนนอนไม่นานแต่หลับได้สนิท ตื่นตรงเวลาในตอนเช้า มีการออกกำลังกายที่พอดีกับร่างกาย หลีกเลี่ยงเสียงรบกวนและอุณหภูมิที่ไม่พอดีในห้องนอน ความหิวมักจะรบกวนการนอนหลับ ควรมีการรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่ายก่อนนอน หลีกเลี่ยงการใช้นานอนหลับ งคคาเฟอและสุรา และไม่ฝืนนอนต่อ จะทำให้เกิดความเครียด ความกังวลใจ จนไม่สามารถหลับได้

ต่อมาในปี 1992 Hauri ได้ระบุความหมายของสุขลักษณะการนอนหลับใหม่โดยกำหนดเป็นการลดเวลาการนอนบนเตียง การเข้านอนเมื่อรู้สึกง่วง ไม่มีนาฬิกาในห้องนอน การออกกำลังกายตอนบ่ายหรือตอนเย็น การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และบุหรี่ก่อนเข้านอน ตื่นนอนเป็นเวลาทุกวัน รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายก่อนนอน หลีกเลี่ยงการงีบหลับกลางวัน และจำกัดปริมาณการใช้นานอนหลับ Hauri (1992 อ้างถึงใน Stepanski and Wyatt, 2003: 216)

The International Classification of Sleep Disorder (1991 อ้างถึงใน Stepanski and Wyatt, 2003: 218) ได้รวบรวมข้อมูลการปฏิบัติที่ทำให้มีสุขลักษณะการนอนหลับที่ไม่ดี อันจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อการนอนหลับไว้ ดังนี้

1. การนอนหลับในตอนกลางวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. การเปลี่ยนแปลงเวลาในการนอนหลับ การตื่น ไม่สม่ำเสมอในแต่ละวัน
3. การเปลี่ยนแปลงระยะเวลาการนอนหลับมากกว่า 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. การรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีผลต่อการนอนหลับ ก่อนนอน เช่น ชา กาแฟ

แอลกอฮอล์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. การออกกำลังกายก่อนนอน ในช่วงหัวค่ำ
6. การนำปัญหาต่างๆ มาขบคิดก่อนนอน
7. การใช้เตียงนอนในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ
8. การนอนบนที่นอนที่ไม่สุขสบาย เช่น แข็งหรือนุ่มเกินไป
9. การทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความตั้งใจ ความพยายามสูงก่อนเข้านอน
10. การนอนในห้องนอนที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก มีแสงจ้า อุณหภูมิร้อนหรือเย็นจนเกินไป
11. การทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นก่อนเข้านอน เช่น ดูหนังผี ฟังเรื่องสยองขวัญ

จากแนวคิดดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า สุขลักษณะการนอนหลับ ล้วนเป็นสิ่งที่บุคคลปฏิบัติเกี่ยวข้องกัน การนอนหลับเป็นประจำจนเป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งในด้านการนอนโดยตรง เช่น การนอนกลางวันหรือการเปลี่ยนแปลงเวลานอนหลับ และด้านที่มีผลเกี่ยวเนื่อง เช่น การรับประทานอาหาร เครื่องดื่มต่างๆ หรือ การออกกำลังกาย การละเลยไม่เห็นถึงความสำคัญของการนอนหลับ ให้อุณหภูมิเหมาะสม ล้วนส่งผลต่อการนอนหลับโดยตรง การปฏิบัติสุขลักษณะการนอนหลับที่ดีต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงจะสามารถแก้ไขความแปรปรวนของการนอนหลับ และส่งเสริมให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ ประสิทธิภาพของการนอนหลับแสดงออกเมื่อตื่นนอน ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่าไม่เกิดความง่วงระหว่างวัน อันจะรบกวนความสามารถในการทำงานลดลง การปฏิบัติสุขลักษณะการนอนหลับประกอบด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

1. การปฏิบัติสุขลักษณะการนอนหลับ ด้านการนอนหลับ เป็นการปฏิบัติตนในด้านการนอนหลับที่จะส่งเสริมความสามารถในการนอนหลับ ได้แก่

1.1 การเข้านอนตื่นนอนให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ เป็นการปฏิบัติตัวในการเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ดึกเกินไป นอนหลับให้เพียงพอ สร้างความเคยชินให้อยากนอนและตื่นเมื่อถึงเวลาตื่น ควรลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่นนอน การปฏิบัติที่ไม่ถูกสุขลักษณะการนอนหลับคือ บุคคลที่มีเวลาการนอนไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ (Irregular sleep-wake schedule) หรือ บุคคลที่ชอบทำกิจกรรมอื่นในห้องนอน (Engage in sleep-interfering activities) เช่น การดูโทรทัศน์ การทำงานในห้องนอน ซึ่งสิ่งเหล่านี้รบกวนการนอนหลับมากกว่าส่งเสริมการนอนหลับ พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้การนอนหลับลดลง รวมถึงการงีบหลับในกลางวันมากกว่า 30 นาที

1.2 การเข้านอนเมื่อรู้สึกง่วง เมื่อร่างกายถึงเวลาที่ต้องการพักผ่อนจะรู้สึกง่วงและอยากนอน ควรเลิกทำกิจกรรมแล้วเข้านอนทันที หากฝืนทำงานต่อจะทำให้ เมื่อนอนหลับจะหลับได้ยาก

1.3 การตื่นแล้วลุกจากที่นอนทันที จะทำให้สดชื่นเนื่องจากการนอนมากเกินไป จะเป็นสาเหตุให้เกิดความแปรปรวนของการนอนหลับ เนื่องจากการรบกวนจังหวะในรอบวัน

1.4 การหลีกเลี่ยงการงีบหลับในตอนกลางวันหรือตอนเย็น เนื่องจากเป็นสาเหตุของการเกิดความแปรปรวนการนอนหลับขึ้น เช่น หลับยาก หลับไม่ต่อเนื่อง การงีบหลับตอนกลางวันจะมีผลลดการนอนหลับลึกในตอนกลางคืนและเพิ่มระยะเวลาก่อนการนอนหลับ ในทางกลับกันในช่วงช่วงของการทำงานกลับมีประโยชน์ ในการเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าของร่างกายขณะทำงาน ในคนที่มีการทำงานเป็นผลัด เช่น พยาบาลหรือพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน หากมีการงีบหลับไม่นานเกินกว่า 30 นาที จะช่วยเพิ่มความสดชื่นในการทำงานได้ ป้องกันอันตรายจากการง่วงนอน (จันทร์จิรา ความรู้, 2548)

2. การปฏิบัติสุขภาพลักษณะการนอนหลับในด้านารับประทานอาหาร และเครื่องดื่มพบว่า การรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มบางชนิดมีผลต่อการนอนหลับได้แก่

2.1 อาหารมื้อหนักก่อนนอน การรับประทานอาหารอิ่มจนเกินไปหรือรับประทานอาหารเย็นดึกจนเกินไปจะรบกวนการนอนหลับ เพราะเมื่อหลับร่างกายจะลดการเผาผลาญลง แต่ภายหลังกินรับประทานอาหาร ระบบสรีระทางการย่อยอาหารต้องทำงานอย่างหนัก ร่างกายทั้งหมดจึงเกิดการตื่นตัว การรับประทานอาหารเช้าหรืออาหารที่ย่อยง่ายจะทำให้การนอนหลับมีคุณภาพมากกว่าการรับประทานอาหารเช้าที่อิ่มมาก

2.2 คาเฟอีน ซึ่งพบได้ใน ชา กาแฟ โคล่า ช็อกโกแลต หรือเครื่องดื่มชูกำลัง การดื่มกาแฟประมาณ 3 ถ้วยจะได้รับคาเฟอีนประมาณ 300 มิลลิกรัมในช่วงเวลาใกล้นอนหลับ จะมีผลต่อการนอนหลับ เพราะกาแฟมีครึ่งชีวิตยาวประมาณ 5 ชั่วโมง ทำให้เข้าสู่ระยะการนอนหลับได้ช้าลงระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน ตื่นระหว่างการนอนหลับมากขึ้น (Stradling, 1993: 574) การดื่มกาแฟมีผลรบกวนการนอนหลับ เพราะว่าคาเฟอีนในกาแฟเป็นสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งตัวกระตุ้นการนอนหลับจากสมอง ทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว ไม่ง่วงนอน นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งสารที่ทำให้เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เส้นเลือดเกิดการตีบตัว ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เกิดความตื่นตัว ทำให้หายง่วงนอน สอดคล้องกับการศึกษาของ Shilo และคณะ (2002) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ และที่ไม่ดื่มกาแฟ พบว่ากลุ่มที่ดื่มกาแฟ มีการลดลงของระยะเวลาการนอนทั้งหมด มีการเพิ่มระยะเวลาก่อนที่จะเข้าสู่การนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับลดลง

2.3 แอลกอฮอล์ เป็นสารที่มีผลต่อรูปแบบวงจรการนอนหลับของบุคคล ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณต่ำหรือระดับแอลกอฮอล์ในเลือดต่ำกว่า 10 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะช่วยเพิ่มระยะเวลาของการนอนหลับและลดการตื่นระหว่างการนอนหลับ เพราะแอลกอฮอล์เพิ่มการหลับลึก (Slow Wave Sleeps) มากขึ้นและลดจำนวนการนอนหลับระยะที่มีการกลอกลูกตาอย่างรวดเร็ว (REM sleeps) แต่เพราะแอลกอฮอล์มีกระบวนการเมตาบอลิซึมที่เร็วทำให้ฤทธิ์ในการกดประสาทลดลง จึงทำให้ตื่นเร็วขึ้นเมื่อความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดลดลงใกล้ศูนย์ (Stradling, 1993) แต่ถ้าระดับของแอลกอฮอล์ในเลือดสูงขึ้น จะรบกวนให้มีการตื่นระหว่างการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอนหลับบ่อย เนื่องจากแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ขัดขวางการทำหน้าที่ของสมองในการคงสภาพการนอนหลับ โดยเฉพาะการนอนหลับระยะที่มีการกลอกลูกตาอย่างรวดเร็ว การศึกษาผลของแอลกอฮอล์ต่อการนอนหลับในนักศึกษาของ Sandys-wensch และ Smitch (1992 อ้างถึงใน ศิวาภรณ์ โกศล, 2538) พบว่าการนอนหลับระยะที่มีการกลอกลูกตาอย่างรวดเร็ว 2 วงจรแรกลดลงและผลการเรียนรู้ในห้องเรียนของกลุ่มที่ได้รับแอลกอฮอล์ต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร่วมกับการศึกษาของ Brown และคณะ (2002) ที่พบว่านักศึกษาที่มีความง่วงขณะเรียนหนังสือ มีคุณภาพการนอนหลับกลางคืนที่ไม่ดี เนื่องจากมีการปฏิบัติตนด้านสุขลักษณะการนอนหลับที่ไม่ดี มีการบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณที่สูง

2.4 นิโคติน เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ถ้าได้รับในปริมาณต่ำๆ จะออกฤทธิ์คล้ายยานอนหลับอ่อนๆ ถ้าได้รับในปริมาณที่สูงจะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายมีการตื่นตัว ถ้าสูบบุหรี่ใกล้เวลานอนหลับ จะมีผลต่อการนอนหลับ พบว่าผู้สูบบุหรี่ก่อนนอนจะนอนหลับได้น้อยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่โดยเฉลี่ย 30 นาที สอดคล้องกับการศึกษาของ Lexcen และคณะ (1993 อ้างถึงใน พรสวรรค์ โรจนกิตติ, 2544: 26) ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ จำนวน 30 และ 27 คนตามลำดับ เพื่อศึกษาปัญหาการนอนไม่หลับ พบว่าในกลุ่มที่สูบบุหรี่มีปัญหาการนอนไม่หลับมากกว่า มีการลดลงของคุณภาพและปริมาณการนอนหลับ

3. การปฏิบัติสุขลักษณะการนอนหลับด้านการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบุคลิกภาพ การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ เพิ่มระยะเวลาการนอนหลับนอนหลับได้ต่อเนื่อง และทำให้หลับลึกขึ้น (Tayler, 2000 อ้างถึงใน จันทรจิรา ความรู้, 2548: 42) การออกกำลังกายมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เกิดความไม่สุขสบายในการนอนหลับ (Espie, 1993: 509) การออกกำลังกายเบาๆ ทำให้หลับสบายยิ่งขึ้น การออกกำลังกายในช่วงเช้าจะเพิ่มระยะเวลาการนอนหลับ ทั้งระยะ REM และ NREM แต่การออกกำลังกายก่อนนอน หรือการออกกำลังกายมากเกินไป มีผลรบกวนการนอนหลับ เพราะขณะออกกำลังกายร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ร่วมกับการหลั่งสารอะดรีนาลินขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีผลให้ร่างกายตื่นตัว เมื่อออกกำลังกายก่อนนอน จึงทำให้ร่างกายตื่นตัวและนอนหลับยาก การเริ่มต้นของระยะการนอนหลับช่วง REM ช้าลง และลดระยะเวลาการนอนช่วง NREM ลง ทำให้การนอนหลับที่เกิดขึ้นเป็นการหลับตื้น Taylor (2001) ได้ศึกษาอิทธิพลของการออกกำลังกาย ต่อคุณภาพการนอนหลับ พบว่าการออกกำลังกายแบบ Aerobic ในปริมาณปานกลางถึงสูง เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที ก่อนเวลาเข้านอน 3-6 ชั่วโมง จะช่วยลดระยะเวลาที่จะเข้าสู่การหลับ ลดการรบกวนการนอนหลับ เพิ่มการนอนหลับช่วง Slow Wave Sleep ทำให้หลับลึกขึ้น เพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

2.1.4 ผลของการนอนหลับไม่เพียงพอ

ผลสืบเนื่องที่เห็นชัดเจน คือความง่วง อารมณ์ไม่สดชื่น และความสามารถในการปฏิบัติงาน ลดต่ำลง ซึ่งความรุนแรงของผลสืบเนื่องสัมพันธ์กับปริมาณการนอนที่ลดลง และจำนวนคืนที่นอนได้ไม่เพียงพอ ผู้ที่มีปัญหานาน มักมีอาการอ่อนเพลีย อารมณ์ไม่ร่าเริง หงุดหงิด และขาดสมาธิ ผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอ พบว่ามีอัตราของการขาดงาน การใช้บริการทางการแพทย์สูงขึ้น และความสามารถทางสังคมลดลง

2.1.5 ความหมายของความง่วงนอน

ความง่วงเป็นความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่บุคคลต่างรู้จักเป็นอย่างดี เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลอยู่เสมอ แต่เป็นการยากที่จะอธิบายความหมายของความง่วงให้มีลักษณะชัดเจนทางรูปธรรม จึงอธิบายความหมายของความง่วงได้ในลักษณะเชิงพฤติกรรม บุคคลที่อยู่ในสภาพง่วงนอนจะมีแนวโน้มการเคลื่อนไหวน้อยลง การพูดจะช้าและน้อยลงจนหยุดพูด หน้าตาจะค่อยๆ ปิดลง การแสดงอารมณ์ทางสีหน้าจะหยุดลง จะมีลักษณะทางพฤติกรรมอื่นที่อาจพบได้ เช่น การหาว การขี้ตา สัปหงก ศีรษะ

ความรู้สึกง่วง หมายถึง ความรู้สึกอยากนอน ดูเหมือนง่วงนอน ไม่สามารถฝืนที่จะไม่นอน สามารถหลับที่ไหนก็ได้ อยู่ในอาการสลึมสลือ สัปหงก สามารถหลับโดยไม่จำเป็นต้องนอนบนเตียง (สรยุทธ วาสิกานนท์, 2536 อ้างถึงใน จันทร์จิรา ความรู้, 2548)

2.2 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

2.2.1 ความหมายของความรู้

ชวาล แพรรัตกุล (2538) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง บรรดาข้อเท็จจริง รายละเอียดเรื่องราว การกระทำใดๆ ที่มีมนุษย์ได้สะสม และถ่ายทอดกันต่อไปๆ ตั้งแต่อดีตและเราสามารถรับทราบสิ่งเหล่านั้นได้ หรือการแสดงออกของสมรรถภาพสมองด้านความจำ โดยใช้วิธีการระลึกออกมาเป็นหลัก

บุญธรรม กิจปริดาภิรุต (2535) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง การระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เคยพบประสบการณ์มาแล้วได้ และรวมถึงการจำเนื้อเรื่องต่างๆ ทั้งที่ปรากฏอยู่ในแต่ละเนื้อหาวิชาและที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชานั้นด้วย เช่น ระลึกหรือจำได้ถึงวัตถุประสงค์ วิชาการแบบแผนและเค้าโครงนั้นๆ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนรู้เพียงแต่จำได้ อาจจะได้โดยการฝึกหัดได้ หรือโดยการมองเห็นได้ ยิน จำได้ ความรู้ขั้นนี้ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ข้อเท็จจริง ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหามาตรฐาน เป็นต้น

สุดา เสนี และคณะ (2532) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถที่จะจดจำและระลึกได้ ถึงความรู้ที่ได้รับไปแล้ว อันได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ต่างๆ วิธีการขบวนการต่างๆ ตามโครงสร้างและสภาพการของสิ่งนั้น

อดุลย์ จาตุรงค์กุล และคณะ (2545) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง ข่าวสารที่เก็บไว้ในความทรงจำ

อุทุมพร ทองอุทัย (2533) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการใช้ข้อเท็จจริง หรือ เนื้อหาความรู้ ความคิด การหยั่งรู้ การเห็น หรือความสามารถเชื่อมโยงความคิดเข้ากับเหตุการณ์ หรือความรู้เป็นนามธรรม เป็นขบวนการทางจิตวิทยาของความจำ การจัดระบบระเบียบข้อมูลใหม่ และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

Bloom (1971) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะเรื่องหรือเรื่องทั่วไป ระลึกถึงวิธีการกระบวนการ หรือสถานการณ์ต่างๆ โดยเน้นความจำ

Good (1973) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง เป็นการประมวลประสบการณ์ต่างๆ ที่มีบุคคลได้รับการศึกษา ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ปรากฏการณ์ และรายละเอียดต่างๆ ที่มีมนุษย์ได้รับโดยผ่านการรวบรวมและสะสมไว้ เพื่อสำหรับนำไปใช้ประโยชน์ หรือมีความหมายอีกนัยหนึ่งคือ ความสามารถในด้านสติปัญญาและทักษะต่างๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้

Wikstrom and Normann (1994) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง คำจำกัดความที่แตกต่างกัน 3 ลักษณะดังนี้

1. ความรู้ คือ ความคุ้นเคยกับข้อเท็จจริง (Fact) ความจริง (Truths) หรือ หลักการ โดยทั่วไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ความรู้ คือ รู้ (Know) หรือ อาจจะรู้ (May be Know)
3. ความรู้ คือ จิตสำนึก ความสนใจ (Awareness)

จากความหมายของความรู้ที่กล่าวมาแล้วจึงสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง ความสามารถในการจดจำ เข้าใจรายละเอียด กฎเกณฑ์ ความหมาย ข้อมูล ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เคยได้ยินหรือได้รับจากประสบการณ์ในอดีตของบุคคลมารวบรวมไว้และสามารถระลึกได้

2.2.2 ระดับความรู้

ระดับของความรู้ความสามารถทางด้านสติปัญญา (Cognitive Domain) แบ่งเป็น 6 ชั้น ดังนี้ ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล (Bloom et al., 1956 อ้างถึงใน สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2548)

1. ความรู้ (Knowledge) การเรียนรู้ขั้นนี้เกี่ยวกับความสามารถในการจดจำและการทบทวนความจำเฉพาะเรื่องและเรื่องทั่วไป วิธีการและกระบวนการ หรือการจำรูปแบบหรือโครงสร้างซึ่งเป็นความจริง ข้อเท็จจริง ความรู้และกฎเกณฑ์ ผู้เรียนเปรียบเสมือนมีลิ้นชักที่บรรจุความรู้ต่างๆ และสามารถดึงออกมาใช้ประโยชน์ได้ตามความต้องการ

2. ความเข้าใจ (Comprehension) การเรียนรู้ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการจับความได้ การเข้าใจความหมาย การเข้าใจเนื้อหาวิชา และความสามารถในการทำความเข้าใจ สิ่งที่ต้องการจะถ่ายทอดให้ผู้อื่นรู้ หรือทำความเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นถ่ายทอดให้แก่เรา ซึ่งมีจะปรากฏในลักษณะการอ่านเนื้อหา กำหนดให้ แล้วให้อธิบายความหมายหรือใจความที่อ่านนั้น โดยการแปลความหมาย ดีความ ย่อความ เก็บใจความ หรือคาดคะเนเหตุการณ์

3. การนำความรู้ไปใช้ (Application) การเรียนรู้ในระดับนี้ต้องอาศัยทั้งความจำและความเข้าใจ เพราะเป็นการนำความรู้ที่เป็นนามธรรม (Abstractions) ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่เป็นจริง (Concrete Situations) ความรู้ที่เป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปของแนวคิดต่างๆ ไป กฎของการดำเนินการ หรือวิธีการต่างๆ หลักการทางวิชาการและทฤษฎีต่างๆ ที่ต้องอาศัยทั้งความจำ และการประยุกต์เพื่อความเหมาะสม การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้นี้รวมถึงความสามารถในการใช้ความรู้ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการนำหลักการและกฎเกณฑ์ไปใช้ การเลือกวิธีดำเนินการที่เหมาะสม หรือเลือกวิธีแก้ไขปัญหา

4. การวิเคราะห์ความรู้ (Analysis) การเรียนรู้ในระดับการวิเคราะห์นี้ เป็นการแตกเนื้อหาทั้งหมดออกเป็นส่วนย่อยๆ หรือเป็นแนวคิดย่อยๆ แล้วศึกษาส่วนย่อยหรือแนวคิดย่อยแต่ละส่วน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนย่อยๆ และความสัมพันธ์ระหว่างส่วนย่อยกับส่วนใหญ่ เพื่อให้เข้าใจกระจ่างชัดยิ่งขึ้นและเพื่อระบุให้เห็นว่าเนื้อหาความรู้ที่มีการจัดระบบเนื้อหาอย่างไร การวิเคราะห์ความรู้ จำเป็นต้องกระทำอย่างมีเหตุผลบางครั้งจำเป็นต้องแยกแยะความจริงกับสมมติฐานออกจากกัน หรือแยกความจริงออกจากคำนิยาม

5. การสังเคราะห์ความรู้ (Synthesis) การสังเคราะห์หมายถึง การนำส่วนย่อยๆ มาประกอบเข้ากันเป็นรูปใหม่ เป็นการนำแนวคิดมาจัดกลุ่มเกิดเป็นรูปแบบใหม่ หรือเป็นการจัดสิ่งต่างๆ เข้าโครงสร้างใหม่ การเรียนรู้ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

6. การประเมินผล (Evaluation) การเรียนรู้ในระดับนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินใจคุณค่าของความคิด วิธีการ วัสดุอุปกรณ์ และกระบวนการดำเนินงาน และวิธีแก้ปัญหา โดยมีหลักเกณฑ์หรือมาตรฐานที่เหมาะสม หลักเกณฑ์ที่ตั้งไว้เปรียบเสมือนสายวัดสำหรับช่างตัดเสื้อที่ต้องใช้เพื่อให้ผลงานได้มาตรฐาน

2.2.3 การวัดความรู้

ศุกกนิคย์ พลโพรินทร์ (2540) ได้กล่าวถึงการวัดความรู้ว่า การวัดความรู้เป็นการวัดระดับความจำ ความสามารถในการคิด เข้าใจกับข้อเท็จจริงที่ได้รับการศึกษา และประสบการณ์เดิม โดยผ่านการทดสอบคุณภาพแล้ว จะแยกคนที่มีความรู้กับไม่มีความรู้ออกจากกัน ได้ระดับหนึ่ง

ในการวัดความรู้ ความจำ และความเข้าใจของผู้เรียน ทำได้โดยใช้แบบทดสอบต่างๆ คือ ข้อสอบแบบบรรยาย ข้อสอบแบบถูก-ผิด ข้อสอบแบบเลือกคำตอบ ข้อสอบแบบจับคู่ และข้อสอบเติมคำ (สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2548)

1. ข้อสอบแบบบรรยาย (Essay) เป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้เรียนเลือก จัดระเบียบ หรือจัดกลุ่มเนื้อหา และประเมินผลความรู้ของตนโดยอภิปรายในหัวข้อหรือปัญหาที่หยิบยกขึ้นมา เพื่อประเมินความสามารถของผู้เรียนในการจัดกลุ่มความคิดแล้วเรียบเรียงออกมาเป็นงานเขียนอย่างชัดเจน รวดเร็ว และมีหลักเกณฑ์ ในกระบวนการดังกล่าวนี้ ผู้เรียนจะต้องตีความหมายเปรียบเทียบ ความเหมือน หรือแตกต่างกัน ให้เหตุผล นำเอากฎเกณฑ์และหลักการมาประยุกต์ วิเคราะห์เหตุและผล และประเมินผลได้ และเป็นการป้องกันการคาดเดาคำตอบ การสอบแบบการเขียนบรรยายนี้ ใช้เวลาออกข้อสอบน้อย แต่ผู้เรียนต้องใช้เวลาในการตอบมาก ผู้สอนต้องใช้เวลาในการตรวจงานเช่นกัน

2. ข้อสอบแบบถูก-ผิด (True-False) เป็นข้อสอบที่ใช้เพื่อความรวดเร็ว ตอบค่อนข้างเร็ว และมักจะใช้กันบ่อยๆ แต่มีข้อเสีย คือ ผู้เรียนมีทางเลือกเพียง 2 ทางเท่านั้น ให้โอกาสผู้เรียนได้มาก การออกข้อสอบให้ผิดหรือถูกอย่างชัดเจน ทำได้ค่อนข้างยาก การออกข้อสอบเพื่อประเมินเกี่ยวกับนัยทั่วไป หรือความคิดรวบยอด/แนวคิดทำได้ยาก ดังนั้น ในการออกข้อสอบประเภทนี้ ควรเขียนให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และเพื่อป้องกันการเดาของผู้เรียน ควรออกข้อสอบในลักษณะ “ถูกหรือผิด ถ้าผิด แก้ไขให้ถูกต้อง หรือบอกเหตุผลที่ถูกต้อง”

3. ข้อสอบแบบเลือกตอบ (Multiple Choice) จะเขียนในรูปของคำถามโดยตรง หรือบรรยายสถานการณ์ หรือประโยคไม่สมบูรณ์ แล้วมีตัวเลือกคำตอบที่เหมาะสมหรือถูกต้อง เป็นแบบข้อสอบที่ใช้วัดผลวัดดูประสงค์ด้านพุทธิปัญญาได้ตั้งแต่ระดับต้น คือระดับความรู้ไปจนถึง

ระดับสูง คือ ระดับประเมินผลความรู้ แต่การวัดผลระดับการนำความรู้ไปใช้และระดับการสังเคราะห์ความรู้ทำได้ค่อนข้างยาก ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างมาก

4. ข้อสอบแบบจับคู่ (Matching) เป็นข้อสอบที่ใช้ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ประกอบด้วยรายการของเนื้อหาวิชา 2 รายการ เพื่อให้ผู้เรียนจับคู่ให้ถูกต้อง รายการทั้ง 2 นี้ คือรายการที่เป็นสิ่งเร้าหรือคำถาม (Stimulus List) และรายการกลุ่มที่ตอบสนองหรือคำตอบ (Responses)

5. ข้อสอบแบบเติมคำ (Completion) เป็นข้อสอบเขียนเนื้อหาความไม่สมบูรณ์ และเว้นคำความสำคัญให้ผู้เรียนเติมให้สมบูรณ์ ข้อสอบลักษณะนี้ใช้ทดสอบความรู้ความจำ

จากแนวความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับและแนวความคิดเกี่ยวกับความรู้ตามที่เสนอมานั้น สามารถสรุปให้ความหมาย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนหลับในเรื่องความหมายของการนอนหลับ ประโยชน์ของการนอนหลับ สุขลักษณะที่ดีของการนอนหลับ และข้อเท็จจริงของการนอนหลับ

2.3 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

2.3.1 ความหมายของทัศนคติ

คำว่า “ทัศนคติ” (Attitude) เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Aptus” แปลว่า ใฝ่เยี่ยง เหมาะสม และเมื่อนำมาใช้ในความหมายของทัศนคติ หมายถึง ท่าทีที่แสดงออกของบุคคลซึ่งบ่งถึงสภาพของจิตใจ หรือหมายถึง สภาพทางจิตใจซึ่งแสดงถึงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ก่อขึ้นมาโดยประสบการณ์ และส่งอิทธิพลให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือชี้แนะต่อพฤติกรรม (Allport อ้างอิงในอดุลย์ จาตุรงค์กุล, 2543) นอกจากนี้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายความหมายด้วยกัน ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2520) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ความรู้สึกของคนที่เรากำลังพูดถึงหนึ่งสิ่งใด เป็นความรู้สึกว่าชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจในสิ่งต่างๆ ที่เราเกี่ยวข้องกับทัศนคติเป็นสิ่งที่ซับซ้อนทางอาการแสดงออกของคนที่เราจะกระทำต่อสิ่งของ บุคคลหรือสถานการณ์ ทัศนคติจึงมีความสำคัญในการมีปฏิริยาโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆ และยังให้แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยน ทัศนคติว่าปกติแล้วเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยาก และมีทิศทางที่แน่นอน ตลอดจนมีความเข้มแข็งของมันเองต่อบุคคลประเมิน อาจจะมีมาตราส่วนไปในทางบวกหรือลบ หรืออยู่ตรงกลาง อย่างไรก็ตามทัศนคติก็อาจจะเปลี่ยนแปลงค่านิยมของกลุ่มสังคม หรือค่านิยมส่วนบุคคล รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของสิ่งทีบุคคลประเมินผล และจะมั่นคงยืนนานเมื่อความรู้สึกส่วนตัวและความคิดไม่ชัดเจน

พิศมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคณะ (2528) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อและความรู้สึกเชิงประมาณค่าของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรู้สึกเชิงประมาณค่านี้นั้นเป็นไปได้จากทางด้านบวกถึงลบ ทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงออก ตอบโต้ต่อสิ่งต่างๆ

รัตติกรณ จงวิศาล (2535) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง เป็นแนวโน้มของความรู้สึกที่บุคคลประเมินต่อวัตถุ และเหตุการณ์ ไม่ว่าจะป็นทางบวกหรือทางลบ และมีผลต่อการแสดงออกหรือโต้ตอบต่อสิ่งนั้นของบุคคล

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุ และสถานการณ์ต่างๆ

สุชา จันทน์เอม (2524) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ความรู้สึก หรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึก หรือท่าทีนี้จะป็นไปในการทำงานที่พึงพอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2541) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ท่าทีหรือแนวโน้มของบุคคลที่แสดงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นบุคคล กลุ่มคน ความคิด หรือสิ่งของก็ได้โดยมีความรู้สึกหรือความเชื่อเป็นพื้นฐาน

Greenberg (2000) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ของความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่ค่อนข้างจะคงที่ ที่บุคคลมีต่อสิ่งของ คน หรือสถานการณ์ต่างๆ

Fishbien (1967) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง สภาพความพร้อมของสมองและประสาท ซึ่งจะมีการจัดระบบประสพการณ์จากอิทธิพลภายนอกหรือภายในที่มีต่อบุคคลในการที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และต่อสภาวะการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ

Milton (1970) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง การผสมผสาน หรือการจัดระเบียบของความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อถื่อนี้ จะป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ

New-Comb (1954) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ทัศนคติของบุคคลขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่บุคคลได้รับ อาจแสดงออกมาทางพฤติกรรมใน 2 ลักษณะ คือ

1. ทัศนคติทางบวก (Positive Attitude) ได้แก่ การแสดงออกในลักษณะพึงพอใจ และเห็นด้วย หรือชอบ จะทำให้บุคคลอยากจะทำ อยากได้ อยากเข้าใกล้สิ่งนั้น
2. ทัศนคติทางลบ (Negative Attitude) ได้แก่ การแสดงออกในลักษณะไม่พึงพอใจและไม่เห็นด้วย หรือไม่ชอบ จะทำให้บุคคลเกิดความเหนื่อหน่ายชิงชัง ต้องการหนีให้ห่างจากสิ่งนั้น

Roge (อ้างถึงใน นลินี ประทับศร, 2543) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง คำนีชี้ว่าบุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุ และสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยทัศนคตินั้น มีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นมิติของการประเมิน เพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบต่อประเด็นหนึ่งๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคล ที่เป็นผลมาจากการรับสาร อันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป

Thurstone (1946) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ทัศนคติเป็นระดับความมากน้อยของความรู้สึกครั้งแรกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อแนวความคิดใด หรือสถานการณ์ใดๆ ในทางเข้าหาหรือหนีออกห่าง เป็นความรู้สึกทางด้านบวกและลบของบุคคลที่มีต่อวัตถุทางจิตวิทยาและเป็นความพร้อมที่จะตอบสนองในทางเอนเอียงไปในลักษณะเดิม เมื่อพบกับสิ่งดังกล่าวนั้นอีก

Triandis (1971 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2544) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า หมายถึง ความรู้หรือความเชื่อที่มีความรู้สึกแฝงอยู่ ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการกระทำต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์นั้น เป็นสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรมและปฏิกิริยาตอบสนอง

จากความหมายของทัศนคติที่ได้กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีความหมายใกล้เคียงกัน จะแตกต่างกันตรงประเด็นปลีกย่อยเท่านั้น ซึ่งสรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นเป็นสภาวะความพร้อมของความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ที่เกิดจากการประเมินค่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือวัตถุใดวัตถุหนึ่งของบุคคล อันมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมต่อสิ่งนั้นๆ ในลักษณะสนับสนุนหรือปฏิเสธ ในเชิงบวกหรือเชิงลบ พอใจหรือไม่พอใจ

2.3.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

เทพนม เมืองแมน (2529) กล่าวว่า ทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. Cognitive Component เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้หรือความเชื่อถือ ของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หากบุคคลมีความรู้หรือความเชื่อว่าสิ่งใดดี ก็มักจะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ในทางตรงข้ามหากมีความรู้มาก่อนว่า สิ่งใดไม่ดีก็จะมีทัศนคติไปในทิศทางตรงกันข้าม
2. Affective Component เป็นองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกของบุคคลซึ่งมีอารมณ์เกี่ยวข้องอยู่ด้วยนั่นคือ หากบุคคลมีความรู้สึกรัก หรือชอบพอใจบุคคลใดหรือสิ่งใดก็จะช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้นไปด้วย แต่ถ้าหากมีความรู้สึกเกลียดหรือโกรธบุคคลใดสิ่งใดก็จะทำให้มีทัศนคติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้น ไปในทางตรงกันข้าม
3. Behavioral Component เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ การศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคต่อองค์ประกอบเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ จะช่วยให้สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดี และเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ไม่ดี ต่อองค์ประกอบของพฤติกรรมได้และขณะเดียวกันทัศนคติของผู้บริโภคก็สามารถทำให้สถานการณ์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงได้

2.3.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติ

जारอง เจินดี (2545) กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติว่า เกิดจากการเรียนรู้ในสังคม บุคคลมีแนวโน้มที่จะรับทัศนคติของบุคคลอื่นที่เรามีความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมภายในกลุ่มของตนนั้น บุคคลจะถือว่าเป็นรางวัลเมื่อได้รับการยอมรับภายในกลุ่ม ทัศนคติส่วนมากของเราได้มาจากการกระทำของเราที่ได้ทำลงไปแล้ว ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและประสบการณ์ของแต่ละคน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดทัศนคติไว้ดังนี้

1. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง (Specific Experiences) คือ จากการมีประสบการณ์เฉพาะอย่างกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทัศนคตินั้น ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีในการติดต่อบุคคลก็จะมีความรู้สึกชอบบุคคลนั้น ในทางตรงข้ามถ้ามีประสบการณ์ไม่ดี ก็มีแนวโน้มที่จะไม่ชอบบุคคลนั้น บางครั้งถึงแม้ว่าจะมีประสบการณ์ (ที่ดีหรือไม่ดี) เพียงครั้งเดียว ก็อาจจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคลได้ และอาจเป็นไปในการทำงานรุนแรงได้ อาจมีผลมาจากการให้การสรุปที่รุนแรงเกินไปต่อเหตุการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงและทำร้ายจิตใจนั่นเอง

2. การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น (Communication from Others) ทัศนคติหลายอย่างของบุคคลเกิดขึ้นจากผลของการได้ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ ที่เด็กได้รับในครอบครัว ข้อความหรือคำพูดที่เด็กได้รับจากบุคคลที่เขายกย่องนับถือ จะมีผลต่อทัศนคติของเด็กได้

3. สิ่งที่เป็นแบบอย่าง (Models) ทัศนคติบางอย่างถูกสร้างขึ้นจากการเลียนแบบจากคนอื่น ขบวนการเกิดทัศนคติโดยวิธีนี้เกิดได้โดยขั้นแรกจากเหตุการณ์บางอย่าง บุคคลจะมองเห็นว่าบุคคลอื่นมีการปฏิบัติอย่างไร บุคคลนั้นจะแปลความหมายของการปฏิบัตินั้น ในรูปของความเชื่อทัศนคติ ถ้าบุคคลนั้นให้ความเคารพนับถือยกย่องบุคคลที่แสดงปฏิกริยานั้นอยู่แล้ว บุคคลนั้นจะยอมรับความรู้สึก ความเชื่อที่เขาคิดว่าบุคคลนั้นๆ มี

4. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน (Institutional Factors) ทัศนคติของบุคคลหลายอย่างเกิดขึ้นสืบเนื่องจากสถาบัน เช่น โรงเรียน สถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา หน่วยงานต่างๆ เป็นต้น สถาบันเหล่านี้จะเป็นแหล่งที่มา และสิ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดทัศนคติบางอย่างได้

2.3.4 หน้าที่ของทัศนคติ

สร้อยตระกูล ธรรมานะ (2545) ได้กล่าวถึง หน้าที่สำคัญต่างๆ ของทัศนคติ จำแนกได้เป็น 4 ด้านดังนี้

1. หน้าที่ในการเป็นเครื่องมือ ปรับเปลี่ยน หรือใช้ประโยชน์ (Instrumental, Adjustive, or Utilitarian Function) เกิดจากการตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า บุคคลพยายามจะได้มาซึ่งรางวัลมากที่สุด และพยายามจะลดการถูกลงโทษให้น้อยที่สุดด้วย ดังนั้นทัศนคติจะทำหน้าที่ในการปรับตัวนี้จะเป็นหนทางเพื่อมุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายซึ่งทำให้เกิดความพึงพอใจ หรือหลีกเลี่ยง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งที่ไม่ปรารถนาอันทำให้เกิดความไม่พึงพอใจซึ่งเป็นเรื่องของการใช้ประโยชน์หรือ การให้ได้มาซึ่งประโยชน์ ทักษะคติที่เกิดขึ้นมาโดยพิจารณาในแง่การปรับตัวนี้จะขึ้นอยู่กับความรู้ โดยจากสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวของบุคคลหนึ่ง นอกจากนี้ ความชัดเจน ความถาวร ความใกล้ชิดไกลของรางวัลและการลงโทษ ซึ่งสัมพันธ์กับกิจกรรมและเป้าหมายของบุคคลจะเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมต่อไป

2. หน้าที่ในการป้องกันตนเอง (Ego-Defense Function) เมื่อบุคคลเผชิญกับข่าวสารข้อมูลหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ลักษณะคุกคาม เขาจะใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยลดความกระวนกระวายใจ อันเนื่องจากปัญหาต่างๆ เหล่านั้น กลไกนี้ เรียกกันว่า กลไกการป้องกันตนเอง (Ego-Defense Mechanism) ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

2.1 กลุ่มสุดโต่ง อันได้แก่ กรณีที่เกิดความบกพร่องอย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงข้อมูล เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นโดยสิ้นเชิง ได้แก่ การสร้างภาพหรือความฝันประหลาดๆ

2.2 กรณีความบกพร่องน้อย ต้องใช้กลไกเพื่อการบิดเบือนข้อมูลดังกล่าวเช่นกัน แต่ไม่ถึงขั้นปฏิเสธโดยสิ้นเชิง ได้แก่ การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) การหาเหตุผลมาอธิบาย (Rationalization) เป็นต้น โดยทั่วไปบุคคลจะใช้กลไกป้องกันตนเองนี้ หากต่างกันในความมาก น้อย ในกรณีที่ใช้กลไกมาก ทักษะคติของบุคคลนั้นจะทำหน้าที่ในการป้องกันตนเองมากกว่าคนอื่น มักจะใช้โดยไม่รู้ตัวและโดยไม่รู้เหตุผลด้วยเหมือนกัน

3. ทำหน้าที่ในการแสดงออกซึ่งค่านิยม (Value-expressive function) ซึ่งเป็นการแสดงถึงชนิดของบุคคลที่เขาคิดว่าตัวเขาเป็น เช่น เป็นนักอนุรักษ์นิยม นักเสรีนิยม เป็นต้น การที่บุคคลได้แสดงถึงทักษะคติซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อของเขา และมโนภาพของเขา จะทำให้เขาเกิดความพึงพอใจ ในขั้นนี้บุคคลจะไม่เห็นว่าเงินหรือการได้รับการยอมรับในสังคมเป็นสิ่งที่เขาปรารถนา หากแต่เป็นการสร้างเอกลักษณ์หรือความเป็นตัวของตัวเอง และย้ำความคิดของเขาที่ทำให้เขาเป็นเขา ทักษะคติในการแสดงออกซึ่งค่านิยมมิได้เพียงทำให้เข้าใจในมโนภาพของตนเองเท่านั้น แต่ยังผสมผสานมโนภาพตนเองเข้ากับความต้องการ ที่บุคคลปรารถนา อาทิ ด้วยการแต่งตัวหรือการพูด เด็กวัยรุ่นจะสร้างเอกลักษณ์ของเขาให้คล้ายกับกลุ่มเพื่อนที่เขาชื่นชอบอีกด้วย

4. หน้าที่ในด้านความรู้ (Knowledge function) โดยทั่วไปบุคคลจะแสวงหาความรู้เพื่อช่วยอธิบายถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่เบื้องหลังสรรพๆ ตัวเขา ขณะเดียวกันบุคคลจะต้องการมาตรฐานหรือกรอบของการอ้างอิงที่จะช่วยให้เขาเข้าใจในโลก โดยเฉพาะในแง่สังคมที่อยู่รอบตัวเขา นั้น และทักษะคติจะช่วยทำหน้าที่ของมาตรฐานนี้ ดังนั้นความแน่ชัดหรือความหมายและความสม่ำเสมอหรือแน่นอนจึงเป็นการเน้นย้ำที่ดีสำหรับปทัสถาน (Norms) ในวัฒนธรรมหนึ่งๆ

2.3.5 การวัดทัศนคติ

รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์ (2533) กล่าวว่า วิธีการวัดทัศนคติมีหลายวิธีดังนี้

1. การสังเกต หมายถึง การศึกษาคุณลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลรวมถึงปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
2. การสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนา หรือพูดคุยกันอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่วางแผนไว้ล่วงหน้า ประกอบด้วย ผู้สัมภาษณ์ และผู้ถูกสัมภาษณ์
3. การสอบถาม หมายถึง ชุดของข้อคำถาม ที่ตั้งขึ้นเพื่อให้รวบรวมข้อเท็จจริงเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับความคิดเห็น ความสนใจ ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดด้านความรู้สึก รวมทั้งแบบสำรวจ และแบบตรวจสอบรายการ ดังนี้

3.1 แบบสอบถามชนิดปลายเปิด เป็นแบบสอบถามที่ไม่มีกำหนดคำตอบไว้ แต่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบเขียนแนวความคิดเป็นอิสระ

3.2 แบบสอบถามชนิดปลายปิด ประกอบด้วย ข้อคำถามและคำตอบที่เป็นตัวเลือกให้ผู้ตอบเลือกตอบ

3.3 แบบสอบถามชนิดรูปภาพ ใช้รูปแทนภาษาเขียน ดังนั้นจึงต้องเขียนภาพให้ชัดเจนและเป็นที่น่าสนใจตรงกัน

4. การรายงานตนเอง โดยรายงานความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวประสบการณ์นั้นออกมาว่าชอบ ไม่ชอบ ด้วยการพูดหรือเขียนความรู้สึกจากประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมา

5. โปรเจกทีฟเทคนิค เป็นการใช้สิ่งเร้าที่มีลักษณะไม่ค่อยชัดเจน กระตุ้นให้บุคคลระบายความรู้สึกออกมา ให้แสดงปฏิกิริยา ความรู้สึก ความคิดเห็นออกมาเพื่อจะได้สังเกตดูว่ามีความรู้สึกอย่างไร

6. สังคมมิติ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลที่อยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ โดยให้ผู้อื่น ประเมินค่าตัวเราและตัวเราประเมินบุคคลอื่น

แม้ว่าการวัดทัศนคติของบุคคลจะมีข้อจำกัดดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งจะวัดองค์ประกอบของทัศนคติในแต่ละด้านหรือทั้ง 3 ด้านก็ตาม เพื่อให้ทราบลักษณะของทัศนคติว่ามีทิศทางไหน และความเข้มอยู่ในระดับใดซึ่งวิธีที่ใช้กันแพร่หลายมีดังนี้ คือ

1. คำถามแบบที่ใช้คำว่าเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย (Items to Accept or Reject) ซึ่งคำถามจะเป็นข้อความที่มีเพียงแนวความคิดเดียว ให้ผู้ตอบได้เลือกตอบว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย, ใช่หรือไม่ใช่, ถูกหรือผิด

2. คำถามที่มีตัวเลือกหลายประเด็นตามสเกลที่กำหนด (Items with Multipoint Rating Scales) เป็นคำถามที่มีประโยคคำถามและมีคำตอบ ที่แบ่งระดับของลักษณะทัศนคติมากน้อยเป็น 5 หรือ 7 ลำดับ เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ หรือไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยแต่ละระดับจะมีระดับน้ำหนักเป็นคะแนนให้ไว้ด้วย ได้แก่ 4, 3, 2, 1 และ 0 เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. คำถามแบบปลายเปิด (Open-ended Question) ในรูปแบบที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด โดยที่ผู้วิจัยไม่มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วม หรือคาดการณ์ผลล่วงหน้าแต่อย่างใด เป็นเรื่องและผู้ตอบมีอิสระที่จะเลือกตอบอย่างไรก็ได้

4. คำถามแบบใช้ความหมายของคำที่แตกต่างกัน (The Semantic Differential) เป็นแบบการใช้คำวลีที่มีความหมายตรงกันข้ามเป็นคู่ๆ และมีสเกลตามแนวนอนให้เลือกตอบตามอัตราความรู้สึกที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ รวมทั้งหมด 7 อันดับ และมีทั้งหมด 3 องค์ประกอบคือ

4.1 องค์ประกอบการประเมินผล เช่น ดี-เลว, ขม-หวาน, ชอบ-ไม่ชอบ

4.2 องค์ประกอบที่แสดงถึงพลัง เช่น แข็ง-อ่อน, ใหญ่-เล็ก, หนัก-เบา

4.3 องค์ประกอบที่แสดงถึงการเคลื่อนไหว เช่น ช้า-เร็ว, กระตือรือร้น-เฉื่อย

5. การวัดทัศนคติแบบเทอร์สตัน (Louis Thurston) เชื่อว่าทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ย่อมแตกต่างกันจากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด ดังนั้นการวัดทัศนคติของเทอร์สตันในเรื่องต่างๆ เช่น แบ่งระดับทัศนคติออกเป็น 11 ระดับ จากความรู้สึกที่เห็นด้วยน้อยที่สุดไปจนถึงระดับความรู้สึกที่เห็นด้วยมากที่สุด และในแต่ละข้อจะกำหนดค่าสเกลของทัศนคติ (Scale Value) ไว้ด้วย

6. แบบของโบการ์ดัส (Emorp Bogardus) เป็นเทคนิคการวัดทัศนคติทางด้านสังคมเรียกว่า Social Distance Scale เป็นการวัดทัศนคติที่มีต่อคนผิวดำในเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความเข้มข้นของระยะห่างระหว่างความต้องการของบุคคลกับความสัมพันธ์ของกลุ่ม ซึ่งได้ใช้คำถาม 7 ข้อให้ผู้ตอบข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดเพื่อวัดทัศนคติที่มีต่อคนผิวดำนั้น

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2540) กล่าวว่า มาตรฐานลิเคิร์ต (Likert Scale) เป็นแบบประเมินค่า โดยกำหนดช่วงความรู้สึกออกเป็น 5 ช่วง หรือ 5 ระดับ คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถ้าตอบ จะได้ 5 คะแนน

เห็นด้วย ถ้าตอบ จะได้ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ ถ้าตอบ จะได้ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ถ้าตอบ จะได้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถ้าตอบ จะได้ 1 คะแนน

อาจให้คะแนนในทางกลับกันก็ได้ เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1 คะแนน เห็นด้วย 2 คะแนน ไม่แน่ใจ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย 4 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5 คะแนน การให้คะแนนอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของข้อคำถามว่าเป็นไปในทางเดียวกัน (เชิงนิยมหรือไม่นิยม) ในเรื่องที่ต้องการวัดหรือไม่ ถ้าต้องการวัดในเรื่องเชิงนิยมแต่คำถามบางข้อเป็นไปในเชิงไม่นิยม ต้องกลับคะแนนให้ถูกต้อง

2.3.6 ประโยชน์ของทัศนคติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของทัศนคติ สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวโดยการจัดรูปหรือจัดระบบสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเขา
2. ช่วยให้มี Self-Esteem โดยช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีหรือปกปิดความจริงบางอย่าง ซึ่งนำความไม่พอใจมาสู่ตัวเขา
3. ช่วยให้การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ซึ่งการมีปฏิกิริยาตอบโต้หรือการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกไปนั้น ส่วนมากจะทำในสิ่งที่นำความพอใจมาให้หรือเป็นบำเหน็จรางวัลจากสิ่งแวดล้อม
4. ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าทัศนคตินั้น นำความพอใจมาให้บุคคลนั้น

จากแนวความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับและแนวความคิดเกี่ยวกับทัศนคติ ตามที่เสนอมานั้น สามารถสรุปให้ความหมาย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ หมายถึงความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึก และความเชื่อ หรือการรู้ ที่มาจากภายในจิตใจของบุคคล กับแนวโน้มที่จะแสดงออกมา ในทางบวก หรือทางลบ ต่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนหลับ ประโยชน์ของการนอนหลับ สุขลักษณะที่ดีของการนอนหลับ และข้อเท็จจริงของการนอนหลับ

2.4 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม เป็นกิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำ เป็นลักษณะการแสดงออกที่สังเกตเห็นได้ โดยพื้นฐานทางจิตวิทยามีความเชื่อว่าพฤติกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำย่อมมีสาเหตุ มีจุดมุ่งหมาย และในขณะเดียวกันก็มีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจให้กระทำ ด้วยเหตุที่จุดมุ่งหมายนั้นเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้แสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อความต้องการ หรือจุดมุ่งหมายแล้วพฤติกรรมก็สิ้นสุดลง มนุษย์อยู่ในภาวะสมดุล (เอ็ดมพร ทองกระจาย, 2530)

ขวัญทิพย์ โภชิตถุธรรม (2540) สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ทั้งที่ปรากฏออกมาภายนอกหรือที่มีอยู่ภายใน

จิราภา เขียวอุบล (2541) สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า พฤติกรรมหมายถึง การกระทำ หรือการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่กระทำในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมายไม่ว่าการกระทำนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

ณรงค์ สิ้นสวัสดิ์ (2539) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมคือ การแสดงออกแห่งการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ หรือปฏิกริยาตอบสนองที่เลือกแล้วว่าเหมาะสมที่สุดในสถานการณ์นั้นๆ

สรุป พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ที่แสดงออกมา สามารถสังเกตเห็นได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้น แสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์

2.4.1 องค์ประกอบของพฤติกรรม

Cronbach (1990 อ้างใน สุดาวรรณ ชันชมิตร, 2538) ได้แบ่งองค์ประกอบของ พฤติกรรม มนุษย์ออกเป็น 7 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมาย เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเราต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจ หรือสนองความต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลานาน จึงจะสามารถบรรลุผลตามความต้องการ คนเราจะมีความต้องการหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และมักจะต้องเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อน และสนองความต้องการที่ห่างออกไปในภายหลัง

2. ความพร้อม หมายถึง ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการกระทำกิจกรรม เพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเรา

3. สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป เขาต้องพิจารณา สถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้รับเลือก แล้วในขั้นการแปลความหมาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตรงตามที่คาดคิดไว้หรืออาจจะตรงกันข้ามกับความคิดที่คาดหมายก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวได้ว่าเขาประสบความผิดหวัง ในกรณีนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการสนองตอบใหม่ก็ได้

2.4.2 การประเมินพฤติกรรม

วิธีการประเมินพฤติกรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน (Cone, 1978 อ้างถึงใน สมโภชน์ เขียมสุภายิต, 2539) ได้แก่

1. วิธีการประเมิน โดยตรง (Direct Methods of Assessment) ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การสังเกตพฤติกรรม (Observation) จัดได้ว่าเป็นวิธีการประเมินพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด และเป็นวิธีการหลักที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรม ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมนี้สามารถดำเนินการได้ใน 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติและในสถานการณ์จัดขึ้นในคลินิก ไม่ว่าจะทำการสังเกตในสถานการณ์ใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่คุณสังเกตจะต้องพึงระวังไว้คือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัวในสถานการณ์นั้น ในการสังเกตพฤติกรรมนั้นบางครั้งนักปรับพฤติกรรมพบว่ามีบางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่บ่อยนักและจะเกิดขึ้นในบางสถานการณ์เท่านั้น ดังนั้นถ้าจะรอให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ก็จะทำให้เสียเวลาโดยใช่เหตุ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างสถานการณ์ขึ้นมาแทน ซึ่งสถานการณ์นี้อาจทำได้ทั้งสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติและในสถานการณ์จัดขึ้นในคลินิก อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือการประเมิน ผลการปรับพฤติกรรมก็ได้

1.2 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self – Monitoring) วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองนั้น ไม่มีอะไรที่ซับซ้อน ทำเหมือนกับการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยบุคคลอื่นทุกประการ ยกเว้นแต่ผู้กระทำพฤติกรรมจะเป็นผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองเท่านั้น ดังนั้นจึงอาจจะบันทึกแบบความถี่ บันทึกความยาวนานของเวลาได้ เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกอาจจะใช้แค่แบบฟอร์มบันทึกพฤติกรรมกับดินสอก็ได้ แต่ถ้าในกรณีบันทึกแบบความถี่ก็อาจจะมีการใช้เครื่องมือที่กดเป็นตัวเลขก็ได้ ซึ่งสะดวกดี แต่ถ้าเป็นการบันทึกเกี่ยวกับเวลาควรใช้นาฬิกาจับเวลา เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำกว่าที่จะดูเวลาจากนาฬิกาข้อมือหรือนาฬิกาแขวนทั่วๆ ไป

1.3 การวัดผลที่เกิดขึ้น (Measurement of Product) การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมเป็นวิธีการประเมินที่ง่ายและสะดวกมากที่สุดเนื่องจากไม่จำเป็นต้องฝึกผู้สังเกตหรือผู้รวบรวมข้อมูลเป็นกรณีพิเศษ เพียงแต่นำผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของบุคคลบันทึกรวบรวมเท่านั้น โดยไม่จำเป็นต้องนำไปเกี่ยวข้องหรือรบกวนการกระทำของบุคคลเป้าหมายเลย การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้น มีข้อดีตรงที่รวบรวมได้ง่าย ไม่รบกวนการแสดงออกของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้ไปเผยแพร่บนช่องทางใดๆ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บุคคลเป้าหมาย มีความแม่นยำ และเชื่อถือได้ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นนั้นมีลักษณะที่ถาวร สามารถแปลงเป็นตัวเลขได้ นอกจากนี้การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้นยังสามารถนำมาใช้ประเมินพฤติกรรมที่ไม่สามารถระบุผู้กระทำพฤติกรรมได้

1.4 การวัดทางสรีระ (Physiological Measures) การวัดทางสรีระนั้นมีวัตถุประสงค์ที่จะดูการเปลี่ยนแปลงของสรีระของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆ การวัดทางสรีระเพิ่งจะเริ่มเข้ามามีบทบาทในการประเมินพฤติกรรมเมื่อไม่นานมานี้เอง โดยระยะแรกๆ รู้จักในนามของการป้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีการนำมาใช้ทั้งในด้านการประเมินพฤติกรรม และการบำบัดพฤติกรรมไปพร้อมๆ กัน เครื่องมือที่ใช้ในการวัดทางสรีระนี้ได้พัฒนาก้าวหน้าไปมาก แต่อย่างไรก็ตามยังมีความยุ่งยากในการใช้อยู่มาก อีกทั้งยังมีราคาแพง จึงทำให้ไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก การวัดทางสรีระมีจุดเด่นอยู่ตรงผลที่ได้จากการวัด นั่นคือผู้ถูกวัดจะรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของตนเองทันที อีกทั้งผลที่ได้นี้นั้นค่อนข้างจะมีความเที่ยงสูงมาก แต่อาจจะมีปัญหาได้ถ้านักจิตวิทยาจะนำเอาผลที่ได้จากการวัดทางสรีระไปตีความหมายในทางจิตวิทยา

2. วิธีการประเมินทางอ้อม (Indirect Methods of Assessment) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) จัดได้ว่าเป็นวิธีการประเมินทางอ้อมที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรม เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นที่จะนำไปกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเพื่อกำหนดขอบเขตในการรวบรวมข้อมูล และเป็นแนวทางในการดำเนินการปรับพฤติกรรมต่อไปในอนาคต การสัมภาษณ์เพื่อการประเมินพฤติกรรมนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างจากการสัมภาษณ์โดยทั่วไป เพราะการสัมภาษณ์เพื่อการประเมินพฤติกรรมนั้นจะเน้นถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ สภาพการณ์ที่บุคคลกระทำและการสนองตอบของบุคคลอื่นๆ ในสภาพการณ์นั้น ต่อการกระทำของบุคคลนั้น คำถามจึงมักจะถามถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไข (Antecedent) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมและผลกรรม (Consequences) ที่ตามมาหลังจากที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้ว การสัมภาษณ์มีข้อดีตรงที่ทำให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น ทำให้เข้าใจถึงความรู้สึก และความคิดของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์ และถ้ายังมีข้อที่สงสัยหรือไม่กระจ่างพอสามารถถามเพิ่มให้ได้ข้อมูลที่กระจ่างมากขึ้นได้ ซึ่งนับได้ว่าเป็นจุดเด่นของการสัมภาษณ์ แต่ขณะเดียวกันการสัมภาษณ์ก็มีข้อจำกัดบางประการในเรื่องของความสำเร็จของข้อมูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลที่ต้องอาศัยความจำ เนื่องจากเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต และบางครั้งผู้ถูกสัมภาษณ์ก็พยายามตอบคำถามเพื่อให้เห็นเองคูดี นอกจากนี้การสัมภาษณ์ยังใช้เวลามากอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามการสัมภาษณ์มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องดำเนินการ ก่อนที่จะกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและแนวทางในการปรับพฤติกรรม

2.2 การรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น (Information from Other People) ในบางครั้งนักปรับพฤติกรรมเองไม่สามารถที่จะรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่จะได้รับการปรับพฤติกรรมได้โดย

ตรง จำเป็นที่จะต้องรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น ที่เป็นบุคคลที่จัดได้ว่ามีความสำคัญ (Significant) เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนูญาติไหนไปไซ่ประเยชนดานการคาไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Others) ต่อบุคคลที่จะได้รับการปรับพฤติกรรม บุคคลเหล่านี้อาจได้แก่ผู้ปกครองเพื่อน สามี/ภรรยา หรือผู้ร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งวิธีการรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นนี้ส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นหลัก ส่วนวิธีการตั้งคำถามในการสัมภาษณ์จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับวิธีการสัมภาษณ์ผู้ที่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยตรง นั่นคือมักจะตั้งคำถามด้วยคำว่า “เมื่อไร” และ “อย่างไร” เป็นต้น การรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น นอกจากจะใช้การสัมภาษณ์เป็นหลักแล้ว ยังสามารถประเมินในลักษณะอื่นๆ เช่น การใช้แบบตรวจสอบรายการพฤติกรรม (Behavior Checklists) มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scales) และสังคมมิติ (Sociometric) เป็นต้น แบบประเมินดังกล่าวมักจะนิยมใช้กันมากในการประเมินทักษะทางสังคมของเด็กหรือบุคคลทั่วไป ข้อที่พึงระวังในการรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นคือ ความลำเอียงของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นข้อมูลที่ได้อาจควรใช้ประกอบกับข้อมูลอื่นๆ ด้วยในการประเมินพฤติกรรม

2.3 การรายงานตนเอง (Self Report) เป็นการที่บุคคลบอกว่าเขาสนใจอะไร มีเจตคติเช่นใด มีบุคลิกภาพอย่างไรตลอดจนมีความรู้สึกนึกคิดเช่นใด เป็นต้น วิธีการที่ใช้ในการรายงานตนเองนั้น ส่วนใหญ่จะใช้การทดสอบทางจิตวิทยา แบบสอบถาม หรือให้จดบันทึกประจำวัน แต่ต่อมาเครื่องมือที่ใช้ในการรายงานตนเอง ได้พัฒนาขึ้นมา เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของนักปรับพฤติกรรม โดยที่เครื่องมือเหล่านั้นจะเน้นที่พฤติกรรมเฉพาะเจาะจง และสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นโดยตรง การรายงานตนเองมีข้อดีอยู่หลายประการ โดยเฉพาะประหยัดครอบคลุมด้านต่างๆ ที่ต้องการจะประเมิน ใช้ร่วมกับการประเมินแบบโดยตรงได้ แต่ก็มีข้อจำกัดอยู่หลายประการด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ทั้งนี้เพราะว่าการประเมินโดยการใช้การรายงานตนเองนั้น อาจได้รับผลกระทบจากการบิดเบือนข้อมูลของผู้ตอบ ความปรารถนาของสังคม และความคาดหวังของผู้ตอบแบบรายงานตนเอง นอกจากนี้สิ่งที่ได้จากการประเมินอาจจะเป็นแค่การรับรู้ของพฤติกรรมของผู้ตอบแบบรายงานตนเองเท่านั้น โดยไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่แท้จริงเลย

จากแนวความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับและแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม ตามที่เสนอมานั้น สามารถสรุปให้ความหมาย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ หมายถึง การกระทำการแสดงออกของคนหนึ่งคนใด ในเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับการนอนหลับซึ่งแสดงออกมา นั้นอาจเกิดจากแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง

2.5 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรม

Schwartz (1975) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมไว้ 4 รูปแบบ คือ

1. ทักษะเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้ และพฤติกรรม ดังนั้น พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นไปตามทักษะ และความรู้ที่บุคคลนั้นมีอยู่ โดยทักษะเป็นตัวกลางระหว่างความรู้ และการปฏิบัติ คือ ทักษะจะเกิดจากความรู้ที่มีอยู่ และการปฏิบัติหรือพฤติกรรมจะแสดงออกไปตามทักษะนั้น

2. พฤติกรรมที่จะเกิดจากความรู้ และทักษะมีความสัมพันธ์กัน หรือความรู้และทักษะมีผลร่วมกันเกี่ยวข้องกันก่อให้เกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรม ดังนั้นความรู้และทักษะมีความสัมพันธ์กัน และทำให้เกิดพฤติกรรมตามมา

3. ความรู้และทักษะต่างทำให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยที่ความรู้และทักษะไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกัน

4. ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น บุคคลมีความรู้และเกิดพฤติกรรมหรือปฏิบัติตามความรู้นั้น หรือมีผลต่อทักษะก่อนแล้วการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปตามทักษะนั้น

สุระพงษ์ โสธนะเสถียร (2533) ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและพฤติกรรมไว้ว่า ทฤษฎี KAP เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับ 3 ตัวแปร ประกอบด้วย ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Attitude) และพฤติกรรม (Behavior) หรือการยอมรับปฏิบัติ (Practice) ดังต่อไปนี้

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นการรับรู้เบื้องต้น ซึ่งบุคคลส่วนมากจะได้รับผ่านประสบการณ์โดยการเรียนรู้จากการตอบสนองสิ่งเร้า แล้วจัดระบบเป็นโครงสร้างของความรู้ที่ผสมผสานระหว่างความจำ เหตุนี้ความรู้จึงเป็นความจำที่เลือกสรร ซึ่งสอดคล้องกับสภาพจิตใจของตนเอง ความรู้จึงเป็นกระบวนการภายใน อย่างไรก็ตามความรู้ก็อาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ได้ ผลกระทบที่ผู้รับสารเชิงความรู้ในทฤษฎีการสื่อสารนั้นอาจปรากฏได้จากสาเหตุ 5 ประการ คือ

1.1 การตอบข้อสงสัย (Ambiguity Resolution) การสื่อสารมักจะสร้างความสับสนให้สมาชิกในสังคม ผู้รับสารจึงมักแสวงหาสารสนเทศโดยการอาศัยสื่อทั้งหลายเพื่อตอบข้อสงสัยและความ สับสนของตน

1.2 การสร้างทัศนคติ (Attitude Formation) ผลกระทบเชิงความรู้ต่อการปลูกฝังทัศนคติ

นั้นส่วนมากนิยมใช้กับสารสนเทศที่เป็นนวัตกรรมเพื่อสร้างทัศนคติให้คนยอมรับการแพร่ นวัตกรรมนั้นๆ (ในฐานะความรู้)

1.3 การกำหนดวาระ (Agenda Setting) เป็นผลกระทบเชิงความรู้ที่สื่อกระจาย ออกไปเพื่อให้ประชาชนตระหนัก และผูกพันกับประเด็นวาระที่สื่อกำหนดขึ้น หากตรงกับภูมิหลัง ของปัจเจกชน และค่านิยมของสังคมแล้วผู้รับสารก็เลือกสารสนเทศนั้น

1.4 การพอกพูนระบบความเชื่อ (Expansion of Belief System) การสื่อสารสังคม มักจะกระจายความเชื่อ ค่านิยม และอุดมการณ์ด้านต่างๆ ไปสู่ประชาชน จึงทำให้ผู้รับสารรับทราบ ระบบความเชื่อถือที่หลากหลาย และลึกซึ้งไว้ในความเชื่อของตนมากขึ้นไปเรื่อยๆ

1.5 การรู้แจ้งต่อค่านิยม (Value Clarification) ความขัดแย้งในเรื่องค่านิยมและ อุดมการณ์ เป็นภาวะปกติของสังคม การนำเสนอข้อเท็จจริงในประเด็นเหล่านี้ ย่อมทำให้ผู้รับสาร เข้าใจค่านิยมเหล่านั้นแจ้งชัดขึ้น

2. ทัศนคติ (Attitude) เป็นดัชนีชี้ว่าบุคคลนั้นคิด และรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุ หรือสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผล ถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นความพร้อมที่จะสนองตอบต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการ ประเมินเพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบต่อประเด็นหนึ่งๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) หรือการยอมรับปฏิบัติ (Practice) เป็นการแสดงออกของบุคคล โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้และทัศนคติแตกต่างกัน ความแตกต่างของความรู้ และทัศนคติเกิดขึ้น เพราะความแตกต่างในการเปิดรับสื่อและความแตกต่างในการแปลสารที่ตนได้รับจึงก่อให้เกิด ประสบการณ์สั่งสมที่แตกต่างกันอันมีต่อพฤติกรรมของบุคคลโดยทั่วไป

เสรี วงษ์มณฑา (2542) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากขั้นตอนดังนี้

1. Knowledge เป็นการเกิดความรู้
2. Attitude เป็นการเกิดทัศนคติ เมื่อเกิดความรู้ในขั้นต่อมาจะเกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ ชอบและจะส่งผลไปถึงการกระทำ (Practice)

3. Practice เป็นการเกิดการกระทำ หลังจากที่เกิดความรู้และทัศนคติแล้ว ก็จะเกิดการกระทำ

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การเปลี่ยนทัศนคติขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจดีเมื่อบุคคลมีความรู้จะทำให้เกิดความ เข้าใจ มีความรู้สึกนึกคิดและเกิดการไตร่ตรองทัศนคติก็จะเปลี่ยนแปลง และเมื่อทัศนคติ เปลี่ยนแปลงแล้วก็จะมีการยอมรับปฏิบัติหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งความรู้ ทัศนคติ และ พฤติกรรมมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ ฉะนั้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมในสิ่งใดต้อง พยายามเปลี่ยนทัศนคติเสียก่อน โดยเริ่มจากให้ความรู้ไปสู่ทัศนคติ และกลายเป็นพฤติกรรมต่อไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้ไปเผยแพร่บนช่องทาง การค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และธนา นิลชัยโกวิท (อ้างถึง ในจันทร์จิรา ความรู้, 2548) ได้ศึกษาปัญหาการนอนหลับ และปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อปัญหาการนอนของประชาชนเขตหนองจอก ตัวอย่างที่ใช้คือ ประชาชนเขตหนองจอก 1,356 คน โดยใช้แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต GHQ-60 ฉบับภาษาไทยที่มีคำถามเกี่ยวกับการนอนหลับ และแบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ผลวิจัยพบว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.5 มีปัญหาการนอนหลับ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกาย โดยเฉพาะความเจ็บป่วยเรื้อรัง ร้อยละ 77.3 มีปัญหาการนอนหลับ ผู้ที่มีปัญหาจิตสังคม ในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 52.7-56.5 มีความสัมพันธ์กับปัญหาด้านการนอนหลับ

ผาณิตา ชนะมณี (2548) ได้ศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในภาคใต้ 4 แห่ง ตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และการรับรู้ภาวะสุขภาพ สุขนิสัยการนอนหลับ แบบวัดความเครียด และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของ Pittsburgh เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2548

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 76.3 มีคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับต่ำตามเกณฑ์ของ Pittsburgh ร้อยละ 45.3 รับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพในระดับปานกลาง ร้อยละ 66 มีความเครียดระดับปกติ และสุขนิสัยการนอนของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ การรับรู้ภาวะสุขภาพ สุขนิสัยการนอน และความเครียด ปัจจัยเหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพการนอนหลับได้ ร้อยละ 27 โดยสุขนิสัยการนอนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพการนอนหลับได้ ร้อยละ 15 ในขณะที่การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเครียด อธิบายความแปรปรวนได้ ร้อยละ 7 และ 5 ตามลำดับ

พวงพยอม ปัญญา และคณะ (2549) ได้ศึกษาแบบแผนและคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ ตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง เขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย จำนวน 220 คน ระหว่างเดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม 2543 ผลการวิจัยพบว่า

1. ตัวอย่าง ร้อยละ 57.27 มีคุณภาพการนอนหลับดี แบบแผนการนอนหลับ ร้อยละ 53.2 เข้านอนเร็วในช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. ร้อยละ 66.37 ตื่นนอนตั้งแต่เช้ามีช่วงเวลา 02.00 - 05.00 น. ร้อยละ 52.28 มีระยะเวลาการนอนหลับ 5 ถึง 7 ชั่วโมง ร้อยละ 30.96 นอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 50.45 หลับได้ยากหลังจากตื่นกลางดึก และร้อยละ 75.91 มีการจับหลับในตอนกลางวัน ร้อยละ 69.09 ถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืน 1 – 2 ครั้ง และร้อยละ 20.45 ถ่ายปัสสาวะตั้งแต่ 3 ครั้งหรือมากกว่า

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ พบว่า ปัจจัยด้านร่างกายที่มีผลต่อการนอน

หลับมากที่สุดคือ ความเจ็บปวด ด้านจิตใจและอารมณ์ คือ ความวิตกกังวล ด้านสิ่งแวดล้อมคือการมีบุคคลนอนร่วมเตียงหรือร่วมห้องและเสียงดังรบกวน ด้านวิถีการดำเนินชีวิต คือ การจับหลับตอนกลางวัน

3. การจัดการกับปัญหาการนอนหลับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจัดการทางด้านจิตใจ และอารมณ์โดยการสวดมนต์ทำสมาธิมากที่สุด คือ ร้อยละ 52.00 รองลงมาคือ ร้อยละ 20.00 ใช้วิธีข่มตาให้หลับ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือใช้วิธีการปรับปรุงด้านสุขอนามัยการนอนหลับและการรับประทานยา ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และวิธีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพของผู้สูงอายุ

Cheek et al. (2004) ได้ศึกษาสุขลักษณะการนอนหลับ และความผันแปรในสุขลักษณะการนอนหลับในเพศหญิง ที่มีกรนอนหลับปกติกับที่มีอาการนอนไม่หลับ จากตัวอย่างเพศหญิงที่มีอายุ 41-55 ปีที่มีภาวะนอนไม่หลับจำนวน 92 คน และการนอนหลับปกติจำนวน 29 คน โดยใช้เครื่อง Somnographic ประเมินคุณภาพการนอนหลับในตอนกลางคืนที่บ้าน 6 คืน และใช้แบบบันทึกความพอใจ ในการนอนหลับในแต่ละคืน

ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มร้อยละ 10 มีการสูบบุหรี่ ร้อยละ 80 รับประทานกาแฟ ร้อยละ 50 มีการออกกำลังกายวันละประมาณ 30 นาที น้อยกว่าร้อยละ 10 มีการเข้านอน-ตื่นนอน เวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน มีคะแนนสุขลักษณะการนอนหลับเท่ากับ 3.4 ในกลุ่มที่มีการนอนหลับปกติ และเท่ากับ 3.2 ในกลุ่มที่มีอาการนอนไม่หลับ

Pongkhwan P. (2006) ได้ศึกษาความชุกของปัญหาการนอนหลับ แบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี สุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มหลายลำดับขั้นจากผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 396 ราย ระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม 2548 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) แบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ (ปัจจัยทางสุขภาพกาย ปัจจัยทางสุขภาพจิต ปัจจัยทางวิถีชีวิตและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม)

ผลการวิจัยพบว่า ความชุกของปัญหาการนอนหลับ ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 โดยมีปัญหาหลับยากร้อยละ 40.6 ตื่นเช้าเกินไปร้อยละ 37.9 ตื่นบ่อยร้อยละ 25.3 ง่วงนอนมากในระหว่างวันร้อยละ 12.4 และมีการใช้ยานอนหลับร้อยละ 20.2 มีแบบแผนในการนอนหลับ คือเข้านอนเวลาประมาณ 22.00 น. ตื่นนอนเวลา 5.30 น. มีจำนวนชั่วโมงในการนอนกลางคืนเฉลี่ย 5 ชั่วโมง 39 นาที และมีช่วงเวลาในการเข้านอน จนกระทั่งหลับเฉลี่ย 45.34 นาที ส่วนใหญ่มีการจับหลับในระหว่างวันเฉลี่ย 50.49 นาที เมื่อวิเคราะห์ด้วยตัวแปรเชิงซ้อน โดยควบคุมด้วย อิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี คือ ความมีอายุ ความเจ็บปวด การมีเหตุการณ์ที่เป็นความเครียด และการใช้ยานอนหลับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ขอสงวนสิทธิ์ในการนำเอกสารนี้ไปใช้ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Sanchez-Ortuno et al. (2005) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณคาเฟอีนที่ได้รับในระหว่างวันและระยะเวลาการนอนหลับ ตัวอย่างมาจากประชากรวัยทำงานในประเทศฝรั่งเศส จำนวน 1,498 คน โดยใช้แบบประเมินเกี่ยวกับการนอนหลับ แบบประเมินลักษณะบุคคลเกี่ยวกับปริมาณคาเฟอีน แอลกอฮอล์ บุหรี่และยานอนหลับ แบบประเมินความง่วง

ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาการนอนหลับไม่แตกต่างกันในกลุ่มที่ดื่มสุรา ใช้นอนหลับและสูบบุหรี่ อายุและปริมาณคาเฟอีนมีความสัมพันธ์กันทางลบกับระยะเวลาการนอนหลับ เวลาในการนอนหลับลดลงเมื่อได้รับปริมาณคาเฟอีนที่มากขึ้น

Al - Naggat et al. (2010) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรม (KAP) การนอนหลับของนักศึกษาแพทย์ของมหาวิทยาลัยนานาชาติอิสลามมาเลเซีย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ชั้นปี 1, 2 และ 3 จำนวน 106 คน เป็นชาย 54 คน หญิง 52 คน

ผลการวิจัยพบว่า อายุเฉลี่ยของนักศึกษาคือ 20 ± 0.56 และอยู่ระหว่าง 18-22 ปี ในแง่ของ (mean \pm SD.) คะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติในการนอนหลับของพวกเขาเป็น 81.8 ± 16.8 , 65.9 ± 15.3 และ 176 ± 26.3 ตามลำดับ ในการวิเคราะห์พบว่าเกี่ยวกับความรู้ของนักศึกษามีความแตกต่างระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา ($p = 0.03$) เกี่ยวกับทักษะมีความแตกต่างระหว่างเพศของนักศึกษา ($p = 0.05$) ในการวิเคราะห์หลายตัวแปร เพศและสถานะการสูบบุหรี่มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อความรู้ ทักษะและพฤติกรรม (KAP) สรุป การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าความรู้ด้านเวชศาสตร์การนอนหลับโดยทั่วไปของนักศึกษาแพทย์ชั้นนั้นต่ำ ดังนั้นกลยุทธ์ในการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ และการพัฒนาเรื่องการนอนหลับที่เหมาะสมของนักศึกษาแพทย์จึงเป็นสิ่งจำเป็น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2553

3.1 ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาอยู่ทุกชั้นปี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้งหมด 6 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาเคมี สาขาวิชาชีววิทยา สาขาวิชาฟิสิกส์ และสาขาวิชาสถิติ ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมดประมาณ 3,695 คน โดยใช้ข้อมูลจากสำนักทะเบียนและประมวลผล สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ตารางที่ 3.1 จำนวนนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2553 จำแนกตามสาขาวิชาและเพศ

สาขาวิชา	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
เคมี	298	876	1,174	31.8
ชีววิทยา	184	639	823	22.3
ฟิสิกส์	221	260	481	13.0
สถิติ	90	255	345	9.3
คณิตศาสตร์	142	177	319	8.6
วิทยาการคอมพิวเตอร์	309	244	553	15.0
รวม	1,244	2,451	3,695	100
ร้อยละ	33.7	66.3	100	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้แบบสอบถาม (ภาคผนวก ก) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ

- เพศ
- ชั้นปีที่ศึกษา
- สาขาวิชา
- เกรดเฉลี่ยสะสม
- ที่อยู่อาศัย
- โรคประจำตัว
- สาเหตุของปัญหาเรื่องการนอนหลับ
- เวลาเข้านอน
- เวลาตื่นนอน

โดยที่แบบสอบถามเป็นแบบรายการให้เลือก (Check-list) จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการนอนหลับ ในส่วนนี้แบบสอบถามเป็นแบบถูก-ผิด เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการนอนหลับ มี 20 ข้อ แบ่งเป็นคำถามเชิงบวก (ข้อที่ 1, 6, 7, 8, 10, 15, 17, 18, 19 และ 20) โดยข้อที่ตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ตอบผิดจะได้ 0 คะแนน และคำถามเชิงลบ (ข้อที่ 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14 และ 16) โดยข้อที่ตอบถูกจะได้ 0 คะแนน ตอบผิดจะได้ 1 คะแนน จึงมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน คะแนนรวมจากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาจะแสดงถึงระดับความรู้เรื่องการนอนหลับ โดยใช้หลักเกณฑ์วิธีการวัดและประเมินผลการศึกษาในโรงเรียนของเสรีลาชโรจน์ (2537) โดยมีเกณฑ์แสดงระดับความรู้ของนักศึกษา ดังนี้

ความรู้ระดับสูง หมายถึง มีคะแนนรวมมากกว่าร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม

ความรู้ระดับปานกลาง หมายถึง มีคะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 60 - 80 ของคะแนนเต็ม

ความรู้ระดับต่ำ หมายถึง มีคะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดเรื่องการนอนหลับ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยใช้วิธีของลิคิรท์ (Likert Scale) ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีคำถามจำนวน 15 ข้อ การให้คะแนนขึ้นอยู่กับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กับชนิดของข้อความว่าเป็นข้อความในเชิงบวก (Positive) หรือ ข้อความในเชิงลบ (Negative) ซึ่งจะมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ข้อความในเชิงบวก (Positive) ซึ่งได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 6, 9, 11, 12, 14, 15 เกณฑ์การให้คะแนน คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนนเป็น 5
เห็นด้วย	ให้คะแนนเป็น 4
เฉย ๆ	ให้คะแนนเป็น 3
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนนเป็น 2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนนเป็น 1

ข้อความในเชิงลบ (Negative) ซึ่งได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 5, 7, 8, 10, 13 เกณฑ์การให้คะแนน คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนนเป็น 1
เห็นด้วย	ให้คะแนนเป็น 2
เฉย ๆ	ให้คะแนนเป็น 3
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนนเป็น 4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนนเป็น 5

โดยมีเกณฑ์แสดงระดับทัศนคติของนักศึกษา (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 8 -11) ดังนี้

ดีมาก	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00
ดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20
ปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40
ไม่ดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60
ไม่ดีมาก	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการนอนหลับ เป็นแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามในการสำรวจนิสัยการนอนหลับของเด็กวัยรุ่น Adolescent Sleep Habits Survey ที่สร้างโดย Owens J.A. (2002 อ้างถึงใน ณัฐยา ศรีทะแก้ว, 2549) โดยสร้างเพื่อประเมินการนอนหลับของเด็กใน Sleep clinic ที่เป็นเด็กอายุ 4-12 ปี ลักษณะคำถามเป็นแบบสอบถามที่ให้เลือกตอบเต็มคำและมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ปรับปรุงแบบสอบถามให้เหมาะสมกับตัวอย่าง รวมทั้งเนื้อหาของแบบสอบถามให้มีความสอดคล้องและครอบคลุมงานวิจัยครั้งนี้ โดยประกอบด้วยคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 22 ข้อ ซึ่งจะมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ข้อความในเชิงบวก (Positive) ซึ่งได้แก่ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 13, 18, 19, 21 เกณฑ์การให้คะแนน คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้คะแนนเป็น 4
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้คะแนนเป็น 3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนนเป็น 2
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนนเป็น 1

ข้อความในเชิงลบ (Negative) ซึ่งได้แก่ข้อที่ 5, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22 เกณฑ์การให้คะแนน คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้คะแนนเป็น 1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้คะแนนเป็น 2
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนนเป็น 3
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนนเป็น 4

โดยมีเกณฑ์แสดงระดับพฤติกรรมของนักศึกษา (สุวิมล ติรกันันท์, 2546) ดังนี้

พฤติกรรมระดับดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00
พฤติกรรมระดับพอใช้	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00
พฤติกรรมระดับควรปรับปรุง	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.00

3.3 การทดสอบแบบสอบถาม

สำหรับการทดสอบแบบสอบถาม (Pre-Test) เป็นการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาจากทุกภาควิชา จำนวน 60 คน เพื่อตรวจสอบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเข้าใจในคำถามที่ผู้ถามกำหนดขึ้นมาหรือไม่ หลังจากนั้น นำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาขนาดตัวอย่างที่เหมาะสม

3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรนอนหลับของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พัฒนาปรับปรุง และเพิ่มเติม จากแบบสอบถามในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการนอนหลับ และทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในขั้นตอนการทดสอบแบบสอบถามจากตัวอย่างนักศึกษา 60 คน

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น หมายถึง ความคงเส้นคงวาของผลการวัด คือ เมื่อนำเครื่องมือต่างๆ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าจะทดสอบกี่ครั้งก็ตาม ผลของคะแนนที่ได้ยังคงไม่ต่างจากเดิม และต้องมีความคงที่แน่นอนของคะแนนที่ได้จากการทดสอบ

สำหรับการทดสอบความเชื่อมั่นในเรื่องทักษะและพฤติกรรมกรนอนหลับของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จะใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) โดยที่ค่าความเที่ยงตรงที่ได้เป็นการวัดความสอดคล้องภายใน ซึ่งวิธีนี้เหมาะสมกับมาตรวัดทัศนคติแบบลิเคิร์ต (มณีส โพทุรุยเจริญลาภ, 2552) โดยมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k s_i^2}{s_r^2} \right]$$

เมื่อ α คือ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
 k คือ จำนวนข้อในแบบสอบถาม
 s_i^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนข้อที่ i , $i = 1, 2, 3, \dots, k$
 s_r^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวม

สำหรับแบบสอบถามทัศนคติเรื่องกรนอนหลับของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สามารถคำนวณค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.663 (เมื่อตัดข้อคำถามข้อ 9 และ 10)

สำหรับแบบสอบถามพฤติกรรมเรื่องกรนอนหลับของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สามารถคำนวณค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.646

และการทดสอบความเชื่อมั่นเรื่องความรู้เรื่องกรนอนหลับของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-

Richardson reliability) ซึ่งวิธีนี้เหมาะสำหรับแบบสอบถามที่ให้คะแนน 1 กับ 0 โดยมีสูตรดังนี้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้เข้าไปเผยแพร่บนฐานการคาไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

$$r_u = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k p_i q_i}{s^2} \right]$$

เมื่อ	r_u	คือ	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	k	คือ	จำนวนข้อในแบบสอบถาม
	s^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนรวม
	p_i	คือ	สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อที่ i , $i = 1, 2, 3, \dots, k$
	q_i	คือ	สัดส่วนของผู้ตอบผิดในข้อที่ i , $i = 1, 2, 3, \dots, k$

สำหรับแบบสอบถามความรู้เรื่องการนอนหลับของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สามารถคำนวณค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.432

3.5 แผนการสุ่มตัวอย่างและการคำนวณขนาดตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Stratified Systematic Sampling โดยทำการสุ่มตัวอย่างตามลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้แผนการสุ่มแบบมีชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยกำหนดเป็น 6 ชั้นภูมิ คือ

- ชั้นภูมิที่ 1 สาขาวิชาเคมี
- ชั้นภูมิที่ 2 สาขาวิชาชีววิทยา
- ชั้นภูมิที่ 3 สาขาวิชาฟิสิกส์
- ชั้นภูมิที่ 4 สาขาวิชาสถิติ
- ชั้นภูมิที่ 5 สาขาวิชาคณิตศาสตร์
- ชั้นภูมิที่ 6 สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์

จากนั้นทำการจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของชั้นภูมิ (Proportion allocation)

สามารถคำนวณขนาดตัวอย่างทั้งหมดได้จากสูตร (คลชาติ ต้นติวานิช, 2552)

$$n = \frac{N \sum_{h=1}^L N_h s_h^2}{N^2 D + \sum_{h=1}^L N_h s_h^2} \quad \text{โดย} \quad D = \frac{B^2}{Z_{\frac{\alpha}{2}}^2}$$

เมื่อ B คือ ขอบเขตของความผิดพลาดที่ยอมให้เกิดขึ้นได้

α คือ ระดับนัยสำคัญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

n	คือ	ขนาดตัวอย่าง
N	คือ	ขนาดประชากรทั้งหมด เท่ากับ 3,695 คน
N_h	คือ	ขนาดของประชากรชั้นภูมิที่ h โดยที่ $h = 1, 2, \dots, 6$
s_h^2	คือ	ค่าความแปรปรวนของชั้นภูมิที่ h โดยที่ $h = 1, 2, \dots, 6$

ในที่นี้คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้คะแนนความรู้ คำนึงจะได้ $s_1^2 = 3.88, s_2^2 = 4.44,$

$s_3^2 = 5.88, s_4^2 = 6.54, s_5^2 = 4.00, s_6^2 = 1.56$ และ $\sum_{h=1}^L N_h s_h^2 = 15,431.56$ กำหนด $B = 0.2, \alpha = 0.05$ ซึ่ง

สามารถคำนวณขนาดตัวอย่างได้เท่ากับ 375 คน และคำนวณขนาดตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิได้จากสูตร

$$n_h = \frac{N_h \cdot n}{N}$$

เมื่อ n_h คือ ขนาดของตัวอย่างของชั้นภูมิที่ h โดยที่ $h = 1, 2, \dots, 6$

n คือ ขนาดตัวอย่าง เท่ากับ 375 คน

ตารางที่ 3.2 ขนาดประชากรและขนาดตัวอย่างของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ จำแนกตามสาขาวิชา

ชั้นภูมิที่	สาขาวิชา	N_h	n_h
1	เคมี	1,174	119
2	ชีววิทยา	823	84
3	ฟิสิกส์	481	49
4	สถิติ	345	35
5	คณิตศาสตร์	319	32
6	วิทยาการคอมพิวเตอร์	553	56
	รวม	3,695	375

ขั้นที่ 2 ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random Sampling) เพื่อสุ่มรายชื่อนักศึกษาในแต่ละชั้นภูมิ โดยคำนวณหาช่วงของการสุ่มจากสูตร

$$k_h = \frac{N_h}{n_h}$$

เมื่อ k_h คือ ช่วงของการสุ่ม

N_h คือ ขนาดของประชากรชั้นภูมิที่ h โดยที่ $h = 1, 2, \dots, 6$

n_h คือ ขนาดของตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างวันที่ 14 ธันวาคม 2553 ถึง 16 มกราคม 2554 โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปแจกให้กับหน่วยตัวอย่างให้ตรงกับรายชื่อที่สุ่มมาได้ทั้งหมด 375 คน คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และรอเก็บแบบสอบถามกลับคืนโดยทันที จนครบจำนวนตามขนาดตัวอย่าง แล้วนำแบบสอบถามที่ได้มาลงรหัส และทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว จึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ ดังนี้

3.7.1 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำข้อมูลมาคำนวณในรูปของร้อยละ โดยอธิบายเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่พักอาศัย โรคประจำตัว ปัญหาเรื่องการนอนหลับ เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน

3.7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ การทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้ Chi-square test for independent

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

เพื่อศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมกรนอนหลับของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2553 โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากนักศึกษาที่ตกเป็นตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 375 คน แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐานทางสถิติ กำหนดระดับนัยสำคัญ $\alpha = 0.05$ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows นำเสนอผลเป็น 5 ส่วน ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ
3. ทักษะคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ
4. พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ
5. ผลการทดสอบสมมติฐาน

4.1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะทั่วไป

	ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	136	36.3
	หญิง	239	63.7
	รวม	375	100
ชั้นปีการศึกษา	ชั้นปีที่ 1	142	37.9
	ชั้นปีที่ 2	87	23.2
	ชั้นปีที่ 3	74	19.7
	ชั้นปีที่ 4	72	19.2
	รวม	375	100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
สาขาวิชา			
	เคมี	119	31.7
	ชีววิทยา	84	22.4
	ฟิสิกส์	49	13.1
	สถิติ	35	9.3
	คณิตศาสตร์	32	8.5
	วิทยาการคอมพิวเตอร์	56	15.0
	รวม	375	100
เกรดเฉลี่ยสะสม			
	ต่ำกว่า 2.00	23	6.0
	2.00 – 2.49	151	40.3
	2.50 – 2.99	136	36.3
	3.00 – 3.49	58	15.5
	3.50 – 4.00	7	1.9
	รวม	375	100
ที่อยู่อาศัย			
	บ้านตนเอง	129	34.4
	บ้านเช่า	9	2.4
	บ้านญาติ	13	3.5
	หอพักในสถาบัน	51	13.6
	หอพักนอกสถาบัน	173	46.1
	รวม	375	100
โรคประจำตัว			
	ไม่มีโรคประจำตัว	279	74.4
	มีโรคประจำตัว ซึ่งได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)*	96	25.6
	- โรคภูมิแพ้	74	19.7
	- โรคกระเพาะ	19	5.1
	- โรคหัวใจและหลอดเลือด	2	0.5

* คิดเป็นร้อยละของจำนวนนักศึกษา 375 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
- โครระบบทางเดินหายใจ	4	1.1
- อื่นๆ	9	2.4
ปัญหาเรื่องการนอน		
ไม่มีปัญหา	264	70.4
มีปัญหา โดยมีสาเหตุจาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)*	111	29.6
- ความเครียด	75	20.0
- ภาวะสุขภาพ	24	6.4
- กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ	24	6.4
- การนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	48	12.8
- ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ๆ	13	3.5
- ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้อง/ครอบครัว	7	1.9
- อื่นๆ	6	1.6
เวลาที่เข้านอนเป็นส่วนใหญ่		
ก่อน 22.00 น.	17	4.5
22.00-22.59 น.	55	14.7
23.00-23.59 น.	94	25.1
24.00-24.59 น.	103	27.5
01.00-01.59 น.	58	15.5
หลัง 02.00 น.	48	12.8
รวม	375	100
เวลาที่ตื่นนอนเป็นส่วนใหญ่		
ก่อน 06.00 น.	33	8.8
06.00-06.59 น.	64	17.1
07.00-07.59 น.	131	34.9
08.00-08.59 น.	97	25.9
09.00-09.59 น.	25	6.7
หลัง 10.00 น.	25	6.7
รวม	375	100

* คิดเป็นร้อยละของจำนวนนักศึกษา 375 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.1 นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 375 คน พบว่า นักศึกษาเป็นเพศหญิงมี จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 63.7 ซึ่งมากกว่าเพศชาย ที่มีจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3

นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 รองลงมา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 และนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2

นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 119 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมา คือ สาขาวิชาชีววิทยา 84 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ 56 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 สาขาวิชาฟิสิกส์ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 13.1 สาขาวิชาสถิติ 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 และ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5

นักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.00 - 2.49 จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3 รองลงมา คือ เกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 - 2.99 จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 เกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 - 3.49 เป็นจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 เกรดเฉลี่ยสะสม ต่ำกว่า 2.00 จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 และเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 - 4.00 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9

นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพักนอกสถาบันจำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 46.1 รองลงมา คือ บ้านตนเอง จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4 หอพักในสถาบัน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 บ้านญาติ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 และบ้านเช่าจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 74.4 ซึ่งมากกว่า นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว ที่มีจำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 25.6

นักศึกษาที่มีโรคประจำตัวจำแนกเป็นโรครุมมีแพ้จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 ของ นักศึกษาทั้งหมด 375 คน รองลงมา คือ โรคกระเพาะ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 โรคระบบ ทางเดินหายใจ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 โรคหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5 และโรคอื่นๆ เช่น โรคไมเกรน โรคไทรอยด์ เป็นต้น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 70.4 ซึ่ง มากกว่า นักศึกษาที่มีปัญหาการนอนหลับ มีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6

นักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับสาเหตุเกิดจากความเครียด จำนวน 75 คน คิดเป็น ร้อยละ 20.0 ของนักศึกษาทั้งหมด 375 คน รองลงมา คือ การนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 ภาวะสุขภาพ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนๆ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้อง/ครอบครัว จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 และ ปัญหาอื่นๆ เช่น ดิเคม งานเยอะ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักศึกษาส่วนใหญ่เข้านอนเวลา 24.00 - 24.59 น. จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 รองลงมาเข้านอนเวลา 23.00 - 23.59 น. จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1 เวลา 01.00 - 01.59 น. จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 เข้านอนเวลา 22.00 - 22.59 น. จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 เข้านอนหลังเวลา 02.00 น. จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และเข้านอนก่อน 22.00 น. จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5

นักศึกษาส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 07.00 - 07.59 น. จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 รองลงมาคือ เวลา 08.00 - 08.59 น. จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 เวลา 06.00 - 06.59 น. จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 ตื่นก่อน 06.00 น. จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 เวลา 09.00 - 09.59 น. จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และตื่นนอนหลัง 10.00 น. จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

เกี่ยวกับความรู้ในการนอนหลับ จากคำถามจำนวน 20 ข้อ แสดงจำนวนร้อยละที่ตอบถูก เป็นรายข้อ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ตอบถูกในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

ความรู้เรื่องการนอนหลับ	จำนวนตอบถูก	ร้อยละ
<input checked="" type="checkbox"/> การรับประทานนมอุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบาย	326	86.9
<input checked="" type="checkbox"/> การรับประทานอาหารก่อนนอนจะทำให้หลับง่ายขึ้น	256	68.3
<input checked="" type="checkbox"/> ควรงด กาแฟ ชา น้ำอัดลม หรือสารกระตุ้น อื่นๆ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง	222	59.2
<input checked="" type="checkbox"/> การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนหรือขณะตื่นกลางดึกจะทำให้หลับง่ายขึ้น	354	94.4
<input checked="" type="checkbox"/> กิจกรรมที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นก่อนเข้านอน คือ ดูโทรทัศน์	220	58.7
<input checked="" type="checkbox"/> การออกกำลังกายในตอนเย็น จะช่วยให้นอนหลับสนิทขึ้น	350	93.3
<input checked="" type="checkbox"/> เราควรที่จะนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	365	97.3
<input checked="" type="checkbox"/> การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้รับการพักผ่อน	371	98.9
<input checked="" type="checkbox"/> การนอนหลับเกิดจากการควบคุมของจิตใจ	223	59.5
<input checked="" type="checkbox"/> ลักษณะที่ดีในการนอน คือ นอนหลับสนิทในเวลากลางคืน และตื่นนอนในเวลาเช้า	372	99.2
<input checked="" type="checkbox"/> การดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะทำให้ลดปัญหาการนอนไม่หลับ	317	84.5
<input checked="" type="checkbox"/> การใช้ยานอนหลับเป็นเวลานานๆ จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น	352	93.9
<input checked="" type="checkbox"/> ที่นอนนุ่มๆ เวลานอนลำตัวจะยุบลงช่วยให้นอนหลับสบาย	223	59.5
<input checked="" type="checkbox"/> แสงสว่างจากธรรมชาติส่งผลให้นอนไม่หลับ	199	53.1
<input checked="" type="checkbox"/> การนอนหลับที่ถูกวิธีช่วยลดความอ้วนได้	248	66.1
<input checked="" type="checkbox"/> การนอนตะแคงซ้ายทำให้หัวใจเต้นสะดวก	303	80.8
<input checked="" type="checkbox"/> ร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพที่ตึงเครียดจะไม่สามารถหลับได้อย่างง่ายดาย	354	94.4
<input checked="" type="checkbox"/> การอดนอนนานๆ ประสิทธิภาพต่างๆ ในการทำงานจะลดลงเนื่องจาก สมองล้า ร่างกายอ่อนเพลีย และขาดสมาธิ	368	98.1
<input checked="" type="checkbox"/> การนอนดึกส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	357	95.2
<input checked="" type="checkbox"/> การนอนแช่บนเตียงโดยไม่หลับถึงเช้า จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อเข้านอนในคืนถัดๆ มา	290	77.3

หมายเหตุ หมายถึง ข้อความที่ถูก

หมายถึง ข้อความที่ผิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตาราง 4.2 คำถามความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีผู้ตอบถูกมากกว่าร้อยละ 80 คือ ลักษณะที่ดีในการนอนคือ นอนหลับสนิทในเวลากลางคืนและตื่นนอนในเวลาเช้า (ร้อยละ 99.2) การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้รับการพักผ่อน (ร้อยละ 98.9) การอดนอนนานๆ ประสิทธิภาพต่างๆ ในการทำงานจะลดลงเนื่องจากสมองล้า ร่างกายอ่อนเพลีย และขาดสมาธิ (ร้อยละ 98.1) เราควรที่จะนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง (ร้อยละ 97.3) การนอนดึกส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย (ร้อยละ 95.2) ร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพที่ตึงเครียดจะไม่สามารถหลับได้อย่างง่ายดาย (ร้อยละ 94.4) การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนหรือขณะตื่นกลางดึกจะทำให้หลับง่ายยิ่งขึ้น (ร้อยละ 94.4) การใช้ยานอนหลับเป็นเวลานานๆ จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น (ร้อยละ 93.9) การออกกำลังกายในตอนเย็น จะช่วยให้นอนหลับสนิทขึ้น (ร้อยละ 93.3) การรับประทานนมอุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบาย (ร้อยละ 86.9) การดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะทำให้ลึกลับปัญหาการนอนไม่หลับ (ร้อยละ 84.5) และการนอนตะแคงซ้ายทำให้หัวใจเต้นสะดวก (ร้อยละ 80.8)

คำถามความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีผู้ตอบถูกตั้งแต่ร้อยละ 60 ถึงร้อยละ 80 คือ การนอนเข้านอนเตียงโดยไม่หลับถึงเช้า จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อเข้านอนในคืนถัดๆ มา (ร้อยละ 77.3) การรับประทานอาหารก่อนนอนจะทำให้หลับง่ายยิ่งขึ้น (ร้อยละ 68.3) และการนอนหลับที่ถูกวิธีช่วยลดความอ้วนได้ (ร้อยละ 66.1)

คำถามความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีผู้ตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 60 คือ การนอนหลับเกิดจากการควบคุมของจิตใจ (ร้อยละ 59.5) ที่นอนนุ่มๆ เวลานอนถ้าตัวจะยุบลงช่วยให้นอนหลับสบาย (ร้อยละ 59.5) ควรดื่มน้ำอุ่น ชา น้ำอัดลม หรือสารกระตุ้น อื่นๆ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง (ร้อยละ 59.2) กิจกรรมที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นก่อนเข้านอน คือ ดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 58.7) และแสงสว่างจากธรรมชาติส่งผลให้นอนไม่หลับ (ร้อยละ 53.1)

สำหรับระดับความรู้โดยรวมในเรื่องการนอนหลับนั้น มีเกณฑ์แสดงระดับความรู้ของนักศึกษา ดังนี้

ความรู้ระดับสูง	หมายถึง มีคะแนนรวมมากกว่าร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม
ความรู้ระดับปานกลาง	หมายถึง มีคะแนนรวมร้อยละ 60 - 80 ของคะแนนเต็ม
ความรู้ระดับต่ำ	หมายถึง มีคะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม

รายละเอียดแสดงไว้ใน ตารางที่ 4.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้เพื่อการเรียนการสอนเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ	จำนวน	ร้อยละ
สูง	230	61.3
ปานกลาง	122	32.5
ต่ำ	23	6.2
รวม	375	100

จากตารางที่ 4.3 นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน ทั้งหมด 375 คน พบว่านักศึกษามี ความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 61.3 ซึ่งมีจำนวนมากกว่าระดับอื่นๆ รองลงมา คือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและ เพศ

เพศ	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	64	47.1	53	38.9	19	14.0	136	100
หญิง	166	69.5	69	28.8	4	1.7	239	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

จากตารางที่ 4.4 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตาม เพศ พบว่า

นักศึกษาชายส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0

นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีการศึกษา	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1	93	65.5	40	28.2	9	6.3	142	100
ชั้นปีที่ 2	56	64.4	26	29.9	5	5.7	87	100
ชั้นปีที่ 3	37	50.0	34	45.9	3	4.1	74	100
ชั้นปีที่ 4	44	61.1	22	30.6	6	8.3	72	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่า

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 65.5 รองลงมาคือ มีความรู้ที่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 45.9 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 61.1 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและสาขาวิชา

สาขาวิชา	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เคมี	81	68.1	32	26.9	6	5.0	119	100
ชีววิทยา	49	58.3	29	34.5	6	7.2	84	100
ฟิสิกส์	21	42.9	21	42.9	7	14.2	49	100
สถิติ	27	77.1	6	17.2	2	5.7	35	100
คณิตศาสตร์	24	75.0	6	18.8	2	6.2	32	100
วิทยาการคอมพิวเตอร์	28	50.0	28	50.0	0	0.0	56	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

จากตารางที่ 4.6 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า

นักศึกษาสาขาวิชาเคมี ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 68.1 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0

นักศึกษาสาขาวิชาชีววิทยา ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 มีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

นักศึกษาสาขาวิชาฟิสิกส์ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 และมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 รองลงมาคือ มีความรู้ อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2

นักศึกษาสาขาวิชาสถิติ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 77.1 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 และมีความรู้ อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 24 คน คิดเป็น ร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 และมิ ความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 28 คน คิดเป็น ร้อยละ 50.0 และมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและ เกรดเฉลี่ยสะสม

เกรดเฉลี่ยสะสม	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ต่ำกว่า 2.00	15	65.2	6	26.1	2	8.7	23	100
2.00 – 2.49	91	60.3	49	32.4	11	7.3	151	100
2.50 – 2.99	80	58.8	46	33.8	10	7.4	136	100
3.00 – 3.49	40	69.0	18	31.0	0	0.0	58	100
3.50 – 4.00	4	57.1	3	42.9	0	0.0	7	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

จากตารางที่ 4.7 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตาม เกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.49 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 60.3 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 – 2.99 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 58.8 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 – 3.49 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 69.0 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 – 4.00 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
บ้านตนเอง	80	62.0	40	31.0	9	7.0	129	100
บ้านเช่า	4	44.4	4	44.4	1	11.2	9	100
บ้านญาติ	8	61.5	5	38.5	0	0.0	13	100
หอพักในสถาบัน	35	68.6	15	29.4	1	2.0	51	100
หอพักนอกสถาบัน	103	59.5	58	33.5	12	7.0	173	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.8 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเอง ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 และมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2

นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่บ้านญาติ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5

นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่หอพักในสถาบัน ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่หอพักนอกสถาบัน ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่มี	174	62.4	90	32.2	15	5.4	279	100
มี	56	58.3	32	33.4	8	8.3	96	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.9 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า

นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 62.4 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4

นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและปัญหาการนอนหลับ

ปัญหาการนอนหลับ	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	171	64.8	78	29.5	15	5.7	264	100
มี	59	53.2	44	39.6	8	7.2	111	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

จากตารางที่ 4.10 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามปัญหาการนอนหลับ พบว่า

นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 64.8 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

นักศึกษาที่มีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและเวลาเข้านอน

เวลาเข้านอน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ก่อน 22.00 น.	12	70.6	4	23.5	1	5.9	17	100
22.00 - 23.59 น.	99	66.4	42	28.2	8	5.4	149	100
หลัง 24.00 น.	119	56.9	76	36.4	14	6.7	209	100
รวม	230	61.3	122	32.5	23	6.2	375	100

จากตารางที่ 4.11 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเวลาที่เข้านอนเป็นส่วนใหญ่พบว่า

นักศึกษาที่เข้านอนก่อนเวลา 22.00 น. ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 70.6 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9

นักศึกษาที่เข้านอนเวลา 22.00 - 23.59 น. ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 66.4 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4

นักศึกษาที่เข้านอนหลังเวลา 24.00 น. ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและเวลาดึ้นนอน

เวลาดึ้นนอน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ก่อน 07.00 น.	55	56.7	34	35.1	8	8.2	97	100
07.00 - 08.59 น.	148	64.9	71	31.1	9	4.0	228	100
หลัง 09.00 น.	27	54.0	17	34.0	6	12.0	50	100
รวม	230	61.33	122	32.54	23	6.13	375	100

จากตารางที่ 4.12 เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเวลาที่ตื่นนอนเป็นส่วนใหญ่ พบว่า

นักศึกษาที่ตื่นนอนก่อนเวลา 07.00 น. ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 57.6 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2

นักศึกษาที่ตื่นนอน 07.00 - 08.59 น. ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 64.9 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0

นักศึกษาที่ตื่นนอนหลังเวลา 09.00 น. ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

4.3 ทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับ

จากคำถามด้านทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับจำนวน 15 ข้อ แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาในแต่ละระดับความคิดเห็นเป็นรายข้อ ดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับ

ทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
⊕ ควรทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงเบาๆ ดื่มนมอุ่นๆ สวดมนต์/นั่งสมาธิก่อนนอน จะทำให้นอนหลับสบาย	219 (58.4)	136 (36.3)	20 (5.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
⊖ การดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอนช่วยให้ นอนหลับง่ายขึ้น	17 (4.5)	26 (6.9)	94 (25.1)	105 (28.0)	133 (35.5)
⊖ การออกกำลังกายอย่างหนักแล้วเข้านอนทำให้นอนหลับง่ายขึ้น	61 (16.3)	120 (32.0)	99 (26.4)	67 (17.9)	28 (7.5)
⊕ ควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้ นอนหลับสบาย	153 (40.8)	192 (51.2)	28 (7.5)	2 (0.5)	0 (0.0)
⊖ ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงช่วงเวลาในการนอนแค่นอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว	13 (3.5)	61 (16.2)	100 (26.7)	169 (45.1)	32 (8.5)
⊕ การนอนหลับอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ	267 (71.2)	92 (24.5)	14 (3.7)	1 (0.3)	1 (0.3)
⊖ วัยรุ่นไม่จำเป็นต้องตระหนักถึงเรื่องการนอนหลับอย่างถูกวิธีเพื่อสุขภาพที่ดี	13 (3.4)	24 (6.4)	67 (17.9)	163 (43.5)	108 (28.8)
⊖ การนอนหลับทำให้เสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่มีอะไรน่าทำอีกมากมาย	11 (2.9)	40 (10.7)	88 (23.5)	131 (34.9)	105 (28.0)

หมายเหตุ ⊕ หมายถึง ทักษะดีในเชิงบวก หรือในด้านดี

⊖ หมายถึง ทักษะดีในเชิงลบ หรือในด้านไม่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ (ต่อ)

ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ	เห็น	เห็น	เฉยๆ	ไม่เห็น	ไม่เห็น
	ด้วย	ด้วย		ด้วย	ด้วย
	อย่างยิ่ง				อย่างยิ่ง
⊕ อการ่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวันเป็นเพราะนอนหลับไม่เพียงพอ	81 (21.6)	161 (42.9)	95 (25.3)	31 (8.3)	7 (1.9)
⊖ การนอนดึก ต้นสายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น	41 (10.9)	147 (39.2)	136 (36.3)	39 (10.4)	12 (3.2)
⊕ การนอนอ่านหนังสือ/ดูโทรทัศน์บนเตียงนอน เป็นนิสัยที่ไม่ดี	32 (8.5)	85 (22.8)	209 (55.7)	35 (9.3)	14 (3.7)
⊕ การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้สมองตื้อ คิดอะไรไม่ค่อยออกและอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้	146 (38.9)	190 (50.7)	29 (7.7)	7 (1.9)	3 (0.8)
⊖ ถ้ารู้สึกเครียด ไม่สบายใจ จะส่งผลให้นอนหลับ	72 (19.2)	95 (25.3)	44 (11.7)	85 (22.7)	79 (21.1)
⊕ การนอนไม่หลับเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่มีผลกับครอบครัว/สังคม	18 (4.8)	88 (23.5)	160 (42.7)	95 (25.3)	14 (3.7)
⊕ การนอนหัวค่ำและตื่นเช้าจะทำให้กระปรี้กระเปร่า	168 (44.8)	128 (34.1)	61 (16.3)	17 (4.5)	1 (0.3)
หมายเหตุ ⊕ หมายถึง ทัศนคติในเชิงบวก หรือในด้านดี ⊖ หมายถึง ทัศนคติในเชิงลบ หรือในด้านไม่ดี					

จากตารางที่ 4.13 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ การนอนหลับอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ (ร้อยละ 71.2) รองลงมาคือ ควรทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงเบา ๆ ดื่มนมอุ่นๆ สวดมนต์/นั่งสมาธิก่อนนอน จะทำให้นอนหลับสบาย (ร้อยละ 58.4) และ การนอนหัวค่ำและตื่นเช้าจะทำให้กระปรี้กระเปร่า (ร้อยละ 44.8)

นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับในระดับเห็นด้วยคือ ควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้นอนหลับสบาย (ร้อยละ 51.2) รองลงมาคือ การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้สมองตื้อ กิดอะไรไม่ค่อยออกและอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ (ร้อยละ 50.7) อาการง่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวันเป็นเพราะนอนหลับไม่เพียงพอ (ร้อยละ 42.9) การนอนดึก ดื่นสายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น (ร้อยละ 39.2) การออกกำลังกายอย่างหนักแล้วเข้านอนทำให้นอนหลับง่ายขึ้น (ร้อยละ 32.0) และถ้ารู้สึกเครียด ไม่สบายใจ จะส่งผลให้นอนหลับ (ร้อยละ 25.3)

นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับในระดับเฉยๆ คือ การนอนอ่านหนังสือ/ดูโทรทัศน์บนเตียงนอนเป็นนิสัยที่ไม่ดี (ร้อยละ 55.7) และการนอนไม่หลับเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่มีผลกับครอบครัว/สังคม (ร้อยละ 42.7)

นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับในระดับไม่เห็นด้วย คือ ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงช่วงเวลาในการนอนแค่นอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว (ร้อยละ 45.1) รองลงมาคือวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องตระหนักถึงเรื่องการนอนหลับอย่างถูกวิธีเพื่อสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 43.5) และการนอนหลับทำให้เสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่มีอะไรน่าทำอีกมากมาย (ร้อยละ 34.9)

นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ การดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอนช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น (ร้อยละ 35.5)

สำหรับทัศนคติโดยรวมของนักศึกษาที่มีต่อการนอนหลับพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย มีเกณฑ์แสดงระดับทัศนคติของนักศึกษา ดังนี้

ดีมาก	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00
ดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20
ปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40
ไม่ดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60
ไม่ดีมาก	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80

รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก	23	6.1
ดี	259	69.1
ปานกลาง	93	24.8
รวม	375	100

จากตาราง 4.14 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ นักศึกษาที่ตอบคำถามจำนวนทั้งหมด 375 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับดี จำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 69.1 ซึ่งมีจำนวนมากกว่าระดับอื่นๆ รองลงมาคือระดับปานกลาง จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 และ ระดับทัศนคติดีมาก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 โดยไม่มีนักศึกษาที่มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี หรือไม่ดีมากเลย

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเพศ

เพศ	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชาย	5	3.7	83	61.0	48	35.3	136	100
หญิง	18	7.5	176	73.7	45	18.8	239	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.15 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า

นักศึกษาชายส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 61.0 รองลงมาคือระดับปานกลาง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 และ ระดับทัศนคติที่ดีมาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7

นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 73.7 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีการศึกษา	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชั้นปีที่ 1	8	5.6	99	69.7	35	24.7	142	100
ชั้นปีที่ 2	5	5.8	61	70.1	21	24.1	87	100
ชั้นปีที่ 3	6	8.1	50	67.6	18	24.3	74	100
ชั้นปีที่ 4	4	5.6	49	68.0	19	26.4	72	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.16 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่า

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 69.7 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 70.1 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 67.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.1

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 26.4 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และสาขาวิชา

สาขาวิชา	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ต่ำมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เคมี	7	5.9	90	75.6	22	18.5	119	100
ชีววิทยา	4	4.8	64	76.2	16	19.0	84	100
ฟิสิกส์	2	4.1	28	57.1	19	38.8	49	100
สถิติ	5	14.3	20	57.1	10	28.6	35	100
คณิตศาสตร์	0	0.0	21	65.6	11	34.4	32	100
วิทยาการคอมพิวเตอร์	5	8.9	36	64.3	15	26.8	56	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.17 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า

นักศึกษาสาขาวิชาเคมี ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 75.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมากจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9

นักศึกษาสาขาวิชาชีววิทยา ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 76.2 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมากจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8

นักศึกษาสาขาวิชาฟิสิกส์ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1

นักศึกษาสาขาวิชาสถิติ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 65.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4

นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเกรดเฉลี่ยสะสม

เกรดเฉลี่ยสะสม	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ต่ำมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ต่ำกว่า 2.00	0	0.0	15	65.2	8	34.8	23	100
2.00 – 2.49	7	4.6	99	65.6	45	29.8	151	100
2.50 – 2.99	8	5.9	95	69.8	33	24.3	136	100
3.00 – 3.49	7	12.1	44	75.8	7	12.1	58	100
3.50 – 4.00	1	14.3	6	85.7	0	0.0	7	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.18 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.00 - 2.49 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 65.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.50 - 2.99 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 69.8 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง 33 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.00 - 3.49 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 75.8 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 - 4.00 มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

ตารางที่ 4.19 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ต่ำมาก		ดี		ปานกลาง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บ้านตนเอง	8	6.2	88	68.2	33	25.6	129	100
บ้านเช่า	2	22.2	4	44.5	3	33.3	9	100
บ้านญาติ	1	7.7	10	76.9	2	15.4	13	100
หอพักในสถาบัน	4	7.8	36	70.6	11	21.6	51	100
หอพักนอกสถาบัน	8	4.6	121	70.0	44	25.4	173	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.19 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านตนเอง ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 68.2 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 25.6 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน

2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 76.9 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 และ ระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7

นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักในสถาบัน ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 70.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8

นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักนอกสถาบัน ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6

ตารางที่ 4.20 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	20	7.2	194	69.5	65	23.3	279	100
มี	3	3.1	65	67.7	28	29.2	96	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.20 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า

นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1

ตารางที่ 4.21 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และปัญหาการนอนหลับ

ปัญหาการนอนหลับ	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่มี	20	7.5	181	68.6	63	23.9	264	100
มี	3	2.7	78	70.3	30	27.0	111	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.21 เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามปัญหาการนอนหลับ พบว่า

นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 23.9 และระดับทัศนคติที่ดีมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5

นักศึกษาที่มีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 และระดับทัศนคติที่ดีมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

ตารางที่ 4.22 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาเข้านอน

เวลาเข้านอน	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ก่อน 22.00 น.	4	23.5	7	41.2	6	35.3	17	100
22.00 - 23.59 น.	8	5.4	112	75.2	29	19.4	149	100
หลัง 24.00 น.	11	5.3	140	66.9	58	27.8	209	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.22 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเวลาที่เข้านอนเป็นส่วนใหญ่ พบว่า

นักศึกษาที่เข้านอนก่อนเวลา 22.00 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5

นักศึกษาที่เข้านอนระหว่างเวลา 22.00 - 23.59 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 75.2 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4

นักศึกษาที่เข้านอนหลังเวลา 24.00 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ตารางที่ 4.23 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาดำเนินนอน

เวลาดำเนินนอน	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ						รวม	
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ก่อน 07.00 น.	6	6.2	64	66.0	27	27.8	97	100
07.00-08.59 น.	13	5.7	165	72.4	50	21.9	228	100
หลัง 09.00 น.	4	8.0	30	60.0	16	32.0	50	100
รวม	23	6.1	259	69.1	93	24.8	375	100

จากตารางที่ 4.23 เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเวลาที่ตื่นนอนเป็นส่วนใหญ่ พบว่า

นักศึกษาที่ตื่นนอนก่อนเวลา 07.00น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 66.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

นักศึกษาที่ตื่นนอนระหว่างเวลา 07.00 - 08.59 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 72.4 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

นักศึกษาที่ตื่นนอนหลังเวลา 09.00 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 และระดับทัศนคติที่ต่ำมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

จากคำถามด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ จำนวน 22 ข้อ แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาในแต่ละระดับพฤติกรรมเป็นรายข้อ ดังตารางที่ 4.24

ตารางที่ 4.24 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
⊕ เข้านอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที	75 (20.0)	221 (58.9)	72 (19.2)	7 (1.9)
⊕ ตื่นนอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที	84 (22.4)	229 (61.1)	57 (15.2)	5 (1.3)
⊕ เข้านอนเมื่อว่างนอนเท่านั้น	109 (29.1)	166 (44.3)	97 (25.8)	3 (0.8)
⊕ ลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่นนอน	38 (10.1)	120 (32.0)	189 (50.4)	28 (7.5)
⊖ นอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน	28 (7.5)	97 (25.8)	205 (54.7)	45 (12.0)
⊕ นอนในห้องที่ไม่มีแสงรบกวน	118 (31.5)	140 (37.3)	103 (27.5)	14 (3.7)
⊕ นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	191 (50.9)	143 (38.1)	40 (10.7)	1 (0.3)
⊕ นอนในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน	145 (38.7)	155 (41.3)	62 (16.5)	13 (3.5)
⊕ นอนบนเครื่องนอนที่รู้สึกสบาย	162 (43.2)	166 (44.3)	38 (10.1)	9 (2.4)
⊖ ดื่มกาแฟ, ชา, น้ำอัดลม ก่อนเข้านอน	7 (1.9)	24 (6.4)	149 (39.7)	195 (52.0)

หมายเหตุ ⊕ หมายถึง พฤติกรรมในเชิงบวกหรือในด้านดี

⊖ หมายถึง พฤติกรรมในเชิงลบหรือในด้านไม่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.24 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย
⊖ ดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอน	10 (2.7)	13 (3.5)	102 (27.2)	250 (66.6)
⊖ รับประทานยานอนหลับก่อนนอน	5 (1.3)	15 (4.0)	35 (9.3)	320 (85.4)
⊕ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	24 (6.4)	71 (18.9)	251 (66.9)	29 (7.7)
⊖ รับประทานอาหารในช่วง 2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน	23 (6.1)	131 (34.9)	190 (50.7)	31 (8.3)
⊖ นำปัญหาความคิดก่อนนอน เช่น การสอบที่จะมาถึง, รายงานที่ต้องทำ	51 (13.6)	182 (48.5)	126 (33.6)	16 (4.3)
⊖ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง อ่านนิตยสาร, คู่มือทฤษี ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ เป็นต้น	124 (33.1)	180 (48.0)	67 (17.9)	4 (1.0)
⊖ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น เช่น ดู หนังผี, เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต เป็นต้น	120 (32.0)	161 (42.9)	85 (22.7)	9 (2.4)
⊕ ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น ฟังเพลงเบาๆ, ดื่มนมอุ่นๆ, ทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น	101 (26.9)	154 (41.1)	107 (28.5)	13 (3.5)
⊕ ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ไอ จาม หายใจติดขัด เป็นต้น	49 (13.1)	111 (29.6)	162 (43.2)	53 (14.1)
⊖ นอนละเมอ นอนกรน ผื่นร้าย เป็นต้น	22 (5.9)	48 (12.8)	215 (57.3)	90 (24.0)
⊕ นอนหลับสนิททุกคืน	53 (14.1)	231 (61.6)	82 (21.9)	9 (2.4)
⊖ ตื่นนอนสายกว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรม ในช่วงเช้า	166 (44.3)	144 (38.4)	58 (15.5)	7 (1.8)

หมายเหตุ ⊕ หมายถึง พฤติกรรมในเชิงบวกหรือในด้านดี

⊖ หมายถึง พฤติกรรมในเชิงลบหรือในด้านไม่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.24 พบว่าพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก (ร้อยละ 50.9) และตื่นนอนสายกว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรมในช่วงเช้า (ร้อยละ 44.3)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ เข้านอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที (ร้อยละ 58.9) ตื่นนอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที (ร้อยละ 61.1) เข้านอนเมื่อวงนอนเท่านั้น (ร้อยละ 44.3) นอนในห้องที่ไม่มีแสงรบกวน (ร้อยละ 37.3) นอนในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน (ร้อยละ 41.3) นอนบนเครื่องนอนที่รู้สึกสบาย (ร้อยละ 44.3) นำปัญหาหามาคิดก่อนนอน เช่น การสอบที่จะมาถึง, รายงานที่ต้องทำ (ร้อยละ 48.5) ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง อ่านนิตยสาร, คู่มือทรีทส์ ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ เป็นต้น (ร้อยละ 48.0) ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น เช่น ดูหนังผี, เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต เป็นต้น (ร้อยละ 42.9) ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น ฟังเพลงเบาๆ, ดื่มนมอุ่นๆ, ทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น (ร้อยละ 41.1) และนอนหลับสนิททุกคืน (ร้อยละ 61.6)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้ง คือ ลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่นนอน (ร้อยละ 50.4) นอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 54.7) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ร้อยละ 66.9) รับประทานอาหารในช่วง 2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน (ร้อยละ 50.7) ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ไอ จาม หายใจติดขัด เป็นต้น (ร้อยละ 43.2) และนอนละเมอ นอนกรน ผื่นร้าย เป็นต้น (ร้อยละ 57.3)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติเลย คือ ดื่มกาแฟ, ชา, น้ำอัดลม ก่อนเข้านอน (ร้อยละ 52.0) ดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอน (ร้อยละ 66.6) และรับประทานยานอนหลับก่อนนอน (ร้อยละ 85.4)

สำหรับพฤติกรรมโดยรวมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย โดยมีเกณฑ์แสดงระดับพฤติกรรมของนักศึกษา ดังนี้

พฤติกรรมระดับดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00
พฤติกรรมระดับพอใช้	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00
พฤติกรรมระดับควรปรับปรุง	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.00

รายละเอียดแสดงไว้ใน ตารางที่ 4.25

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.25 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ	จำนวน	ร้อยละ
ดี	52	13.9
พอใช้	323	86.1
รวม	375	100

จากตารางที่ 4.25 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ จากนักศึกษาที่ตอบคำถามจำนวนทั้งหมด 375 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 86.1 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 โดยไม่มีนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับควรปรับปรุงเลย

ตารางที่ 4.26 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

เพศ	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชาย	20	14.7	116	85.3	136	100
หญิง	32	13.4	207	86.6	239	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.26 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า

นักศึกษาชายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 85.3 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7

นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 86.6 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4

ตารางที่ 4.27 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีการศึกษา	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชั้นปีที่ 1	24	16.9	118	83.1	142	100
ชั้นปีที่ 2	10	11.5	77	88.5	87	100
ชั้นปีที่ 3	9	12.2	65	87.8	74	100
ชั้นปีที่ 4	9	12.5	63	87.5	72	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.27 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่า

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 83.1 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 88.5 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 87.8 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ตารางที่ 4.28 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และสาขาวิชา

สาขาวิชา	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เคมี	16	13.4	103	86.6	119	100
ชีววิทยา	13	15.5	71	84.5	84	100
ฟิสิกส์	9	18.4	40	81.6	49	100
สถิติ	6	17.1	29	82.9	35	100
คณิตศาสตร์	3	9.4	29	90.6	32	100
วิทยาการคอมพิวเตอร์	5	8.9	51	91.1	56	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.28 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า

นักศึกษาสาขาวิชาเคมี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 86.6 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4

นักศึกษาสาขาวิชาชีววิทยา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 84.5 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5

นักศึกษาสาขาวิชาฟิสิกส์ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 81.6 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4

นักศึกษาสาขาวิชาสถิติ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 82.9 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1

นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 90.6 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4

นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 91.1 รองลงมา คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9

ตารางที่ 4.29 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และเกรดเฉลี่ยสะสม

เกรดเฉลี่ยสะสม	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ต่ำกว่า 2.00	4	17.4	19	82.6	23	100
2.00 – 2.49	19	12.6	132	87.4	151	100
2.50 – 2.99	16	11.8	120	88.2	136	100
3.00 – 3.49	12	20.7	46	79.3	58	100
3.50 – 4.00	1	14.3	6	85.7	7	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.29 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 82.6 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.00 - 2.49 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 87.4 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.50 - 2.99 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 88.2 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.00 - 3.49 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 79.3 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7

นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 - 4.00 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.30 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บ้านตนเอง	22	17.1	107	82.9	129	100
บ้านเช่า	2	22.2	7	77.8	9	100
บ้านญาติ	1	7.7	12	92.3	13	100
หอพักในสถาบัน	9	17.6	42	82.4	51	100
หอพักนอกสถาบัน	18	10.4	155	89.6	173	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.30 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านตนเอง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 82.9 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1

นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2

นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 92.3 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7

นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักในสถาบัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 82.4 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6

นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักนอกสถาบัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 89.6 รองลงมาก็คือ พฤติกรรมในระดับดี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4

ตารางที่ 4.31 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และ โรคประจำตัว

โรคประจำตัว	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่มี	43	15.4	236	84.6	279	100
มี	9	9.4	87	90.6	96	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.31 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า

นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 236 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.6 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4

นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 87 คน คิดเป็น ร้อยละ 90.6 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4

ตารางที่ 4.32 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และปัญหาการนอนหลับ

ปัญหาการนอนหลับ	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่มี	44	16.7	220	83.3	264	100
มี	8	7.2	103	92.8	111	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.32 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามปัญหาการนอนหลับ พบว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7

นักศึกษาที่มีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 92.8 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

ตารางที่ 4.33 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาเข้านอน

เวลาเข้านอน	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ก่อน 22.00 น.	5	29.4	12	70.6	17	100
22.00 - 23.59 น.	28	18.8	121	81.2	149	100
หลัง 24.00 น.	19	9.1	190	90.9	209	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.33 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเวลาที่เข้านอนเป็นส่วนใหญ่ พบว่า

นักศึกษาที่เข้านอนเวลาก่อน 22.00 น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 70.6 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4

นักศึกษาที่เข้านอนระหว่างเวลา 22.00-23.59 น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 81.2 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8

นักศึกษาที่เข้านอนหลังเวลา 24.00 น. มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 90.9 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1

ตารางที่ 4.34 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ และเวลาดึ้นนอน

เวลาดึ้นนอน	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ				รวม	
	ดี		พอใช้		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ก่อน 07.00 น.	18	18.6	79	81.4	97	100
07.00-08.59 น.	31	13.6	197	86.4	228	100
หลัง 09.00 น.	3	6.0	47	94.0	50	100
รวม	52	13.9	323	86.1	375	100

จากตารางที่ 4.34 เมื่อพิจารณากระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา จำแนกตามเวลาที่ตื่นนอนเป็นส่วนใหญ่ พบว่า

นักศึกษาที่ตื่นนอนก่อนเวลา 07.00 น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 81.4 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6

นักศึกษาที่ตื่นนอนระหว่างเวลา 07.00 - 08.59 น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 86.4 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6

นักศึกษาที่ตื่นนอนหลังเวลา 09.00น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 94.0 ซึ่งมากกว่าพฤติกรรมในระดับดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0

4.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยเป็นรายข้อโดยใช้ Chi-square test for independence ได้ผลดังต่อไปนี้

4.5.1 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน

ตารางที่ 4.35 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

ตัวแปร	df	χ^2	p	n
เพศ	2	31.177	0.001*	375
ชั้นปีการศึกษา	6	8.400	0.210	375
สาขาวิชา	8	19.485	0.012*	375
เกรดเฉลี่ยสะสม	6	5.907	0.434	375
ที่อยู่อาศัย	4	2.719	0.606	375
เวลาเข้านอน	4	4.014	0.404	375
เวลาตื่นนอน	4	6.901	0.141	375

*p < 0.05

จากตารางที่ 4.35 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ และสาขาวิชา โดยมีรายละเอียดในการทดสอบสมมติฐานแต่ละตัวแปรอยู่ในตารางที่ 4.36 ถึง ตารางที่ 4.42

4.5.1.1 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับเพศ

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเพศ

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ

ตารางที่ 4.36 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเพศ

เพศ		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ชาย	จำนวน	64	53	19	136
	(ค่าคาดหวัง)	(83.413)	(44.245)	(8.341)	
หญิง	จำนวน	166	69	4	239
	(ค่าคาดหวัง)	(146.587)	(77.755)	(14.659)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375
		$\chi^2 = 31.177, df = 2, p = 0.001$			

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.001$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเพศ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.1.2 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับชั้นปีการศึกษา

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

ตารางที่ 4.37 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีการศึกษา		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ชั้นปีที่ 1	จำนวน	93	40	9	142
	(ค่าคาดหวัง)	(87.093)	(46.197)	(8.709)	
ชั้นปีที่ 2	จำนวน	56	26	5	87
	(ค่าคาดหวัง)	(53.360)	(28.304)	(5.336)	
ชั้นปีที่ 3	จำนวน	37	34	3	74
	(ค่าคาดหวัง)	(45.387)	(24.075)	(4.539)	
ชั้นปีที่ 4	จำนวน	44	22	6	72
	(ค่าคาดหวัง)	(44.160)	(23.424)	(4.416)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375

$\chi^2 = 8.400$, $df = 6$, $p = 0.210$

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.210$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.1.3 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับสาขาวิชา

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

ตารางที่ 4.38 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับสาขาวิชา

สาขาวิชา		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
เคมี	จำนวน	81	32	6	119
	(ค่าคาดหวัง)	(72.987)	(38.715)	(7.299)	
ชีววิทยา	จำนวน	49	29	6	84
	(ค่าคาดหวัง)	(51.520)	(27.328)	(5.152)	
ฟิสิกส์	จำนวน	21	21	7	49
	(ค่าคาดหวัง)	(30.053)	(15.941)	(3.005)	
สถิติ	จำนวน	27	6	2	35
	(ค่าคาดหวัง)	(21.467)	(11.387)	(2.147)	
คณิตศาสตร์และ วิทยาการคอมพิวเตอร์	จำนวน	52	34	2	88
	(ค่าคาดหวัง)	(53.973)	(28.629)	(5.397)	
รวม	จำนวน	230	122	23.000	375

$\chi^2 = 19.485$, df. = 8 , p = 0.012

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.012$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.1.4 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับเกรดเฉลี่ยสะสม

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม

ตารางที่ 4.39 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเกรดเฉลี่ยสะสม

เกรดเฉลี่ยสะสม		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ต่ำกว่า 2.00	จำนวน	15	6	2	23
	(ค่าคาดหวัง)	(14.107)	(7.483)	(1.411)	
2.00 - 2.49	จำนวน	91	49	11	151
	(ค่าคาดหวัง)	(92.613)	(49.125)	(9.261)	
2.50 - 2.99	จำนวน	80	46	10	136
	(ค่าคาดหวัง)	(83.413)	(44.245)	(8.341)	
3.00 - 4.00	จำนวน	44	21	0	65
	(ค่าคาดหวัง)	(39.867)	(21.147)	(3.987)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375
$\chi^2 = 5.907$, $df = 6$, $p = 0.434$					

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.434$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.1.5 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับที่อยู่อาศัย

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

ตารางที่ 4.40 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
บ้านตนเอง/บ้านญาติ	จำนวน	88	45	9	142
	(ค่าคาดหวัง)	(87.093)	(46.197)	(8.709)	
หอพักในสถาบัน	จำนวน	35	15	1	51
	(ค่าคาดหวัง)	(31.280)	(16.592)	(3.128)	
บ้านเช่า/หอพักนอกสถาบัน	จำนวน	107	62	13	182
	(ค่าคาดหวัง)	(111.627)	(59.211)	(11.163)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375
$\chi^2 = 2.719$, $df = 4$, $p = 0.606$					

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.606$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.1.6 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับเวลาเข้านอน

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

ตารางที่ 4.41 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเวลาเข้านอน

เวลาเข้านอน		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ก่อน 22.00 น.	จำนวน	12	4	1	17
	(ค่าคาดหวัง)	(10.427)	(5.531)	(1.043)	
22.00 - 23.59 น.	จำนวน	99	42	8	149
	(ค่าคาดหวัง)	(91.387)	(48.475)	(9.139)	
หลัง 24.00 น.	จำนวน	119	76	14	209
	(ค่าคาดหวัง)	(128.187)	(67.995)	(12.819)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375
		$\chi^2 = 4.014$, $df = 4$, $p = 0.404$			

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.404$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.1.7 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับเวลาดึ้นนอน

สมมติฐานการวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

ตารางที่ 4.42 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับเวลาดึ้นนอน

เวลาดึ้นนอน		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ก่อน 07.00 น.	จำนวน	55	34	8	97
	(ค่าคาดหวัง)	(59.493)	(31.557)	(5.949)	
07.00 - 08.59 น.	จำนวน	148	71	9	228
	(ค่าคาดหวัง)	(139.840)	(74.176)	(13.984)	
หลัง 09.00 น.	จำนวน	27	17	6	50
	(ค่าคาดหวัง)	(30.667)	(16.267)	(3.067)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375
$\chi^2 = 6.901$, $df. = 4$, $p = 0.141$					

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.141$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่เวลาดึ้นนอน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับและลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และเวลาดำเนินนอน

จากการพิจารณาค่าอำนาจจำแนกของส่วนที่ 3 ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ ได้พิจารณาตัดข้อ 9 และ ข้อ 14 ออก เพื่อให้ค่าความเชื่อมั่นเพิ่มสูงขึ้น

ตารางที่ 4.43 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับและลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

ตัวแปร	df	χ^2	p	n
เพศ	2	12.458	0.002*	375
ชั้นปีการศึกษา	6	4.223	0.647	375
สาขาวิชา	10	21.577	0.017*	375
เกรดเฉลี่ยสะสม	8	22.846	0.001*	375
ที่อยู่อาศัย	6	1.785	0.938	375
เวลาเข้านอน	4	14.837	0.005*	375
เวลาดำเนินนอน	4	3.605	0.462	375

*p < 0.05

จากตารางที่ 4.43 พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม และเวลาเข้านอน โดยมีรายละเอียดในการทดสอบสมมติฐานแต่ละตัวแปรอยู่ในตารางที่ 4.44 ถึง ตารางที่ 4.50

4.5.2.1 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับเพศ

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ

ตารางที่ 4.44 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเพศ

เพศ		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ชาย	จำนวน	8	86	42	136
	(ค่าคาดหวัง)	(14.507)	(91.392)	(30.101)	
หญิง	จำนวน	32	166	41	239
	(ค่าคาดหวัง)	(25.493)	(160.608)	(52.899)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375
	$\chi^2 = 12.458$, $df = 2$, $p = 0.002$				

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.002$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเพศ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.2.2 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับชั้นปีการศึกษา

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

ตารางที่ 4.45 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีการศึกษา		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ชั้นปีที่ 1	จำนวน	19	92	31	142
	(ค่าคาดหวัง)	(15.147)	(95.424)	(31.429)	
ชั้นปีที่ 2	จำนวน	5	64	18	87
	(ค่าคาดหวัง)	(9.280)	(58.464)	(19.256)	
ชั้นปีที่ 3	จำนวน	9	47	18	74
	(ค่าคาดหวัง)	(7.893)	(49.728)	(16.379)	
ชั้นปีที่ 4	จำนวน	7	49	16	72
	(ค่าคาดหวัง)	(7.680)	(48.384)	(15.936)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375

$\chi^2 = 4.223$, df. = 6 , p = 0.647

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.647$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2.3 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับสาขาวิชา

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

ตารางที่ 4.46 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับสาขาวิชา

สาขาวิชา		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
เคมี	จำนวน	10	92	17	119
	(ค่าคาดหวัง)	(12.693)	(79.968)	(26.339)	
ชีววิทยา	จำนวน	15	53	16	84
	(ค่าคาดหวัง)	(8.960)	(56.448)	(18.592)	
ฟิสิกส์	จำนวน	3	29	17	49
	(ค่าคาดหวัง)	(5.227)	(32.928)	(10.845)	
สถิติ	จำนวน	5	21	9	35
	(ค่าคาดหวัง)	(3.733)	(23.520)	(7.747)	
คณิตศาสตร์	จำนวน	1	19	12	32
	(ค่าคาดหวัง)	(3.413)	(21.504)	(7.083)	
วิทยาการคอมพิวเตอร์	จำนวน	6	38	12	56
	(ค่าคาดหวัง)	(5.973)	(37.632)	(12.395)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375

$\chi^2 = 21.577$, df. = 10 , p = 0.017

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.017$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2.4 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับเกรดเฉลี่ย

สะสม

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม

ตารางที่ 4.47 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับ
เกรดเฉลี่ยสะสม

เกรดเฉลี่ยสะสม		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ต่ำกว่า 2.00	จำนวน	1	13	9	23
	(ค่าคาดหวัง)	(2.453)	(15.456)	(5.091)	
2.00 - 2.49	จำนวน	8	106	37	151
	(ค่าคาดหวัง)	(16.107)	(101.472)	(33.421)	
2.50 - 2.99	จำนวน	18	86	32	136
	(ค่าคาดหวัง)	(14.507)	(91.392)	(30.101)	
3.00 - 4.00	จำนวน	13	47	5	65
	(ค่าคาดหวัง)	(6.933)	(43.680)	(14.387)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375

$\chi^2 = 22.846$, df. = 8 , p = 0.001

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.001$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2.5 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับที่อยู่อาศัย

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

ตารางที่ 4.48 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
บ้านตนเอง	จำนวน	14	89	26	129
	(ค่าคาดหวัง)	(13.760)	(86.688)	(28.552)	
บ้านญาติ	จำนวน	1	10	2	13
	(ค่าคาดหวัง)	(1.387)	(8.736)	(2.877)	
หอพักในสถาบัน	จำนวน	6	35	10	51
	(ค่าคาดหวัง)	(5.440)	(34.272)	(11.288)	
บ้านเช่า/หอพักนอกสถาบัน	จำนวน	19	118	45	182
	(ค่าคาดหวัง)	(19.413)	(122.304)	(40.283)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375

$\chi^2 = 1.785$, df. = 6 , p = 0.938

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.938$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2.6 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับเวลาเข้านอน

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

ตารางที่ 4.49 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาเกี่ยวกับ
เวลาเข้านอน

เวลาเข้านอน		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ก่อน 22.00 น.	จำนวน	4	7	6	17
	(ค่าคาดหวัง)	(1.043)	(11.741)	(4.216)	
22.00 - 23.49 น.	จำนวน	8	112	29	149
	(ค่าคาดหวัง)	(9.139)	(102.909)	(36.952)	
หลัง 24.00 น.	จำนวน	11	140	58	209
	(ค่าคาดหวัง)	(12.819)	(144.349)	(51.832)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375
$\chi^2 = 14.837$, $df = 4$, $p = 0.005$					

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.005$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.2.7 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับเวลาดึ้นนอน

สมมติฐานการวิจัย ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

ตารางที่ 4.50 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับ
เวลาดึ้นนอน

เวลาดึ้นนอน		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ก่อน 07.00 น.	จำนวน	6	64	27	97
	(ค่าคาดหวัง)	(5.949)	(66.995)	(24.056)	
07.00 - 08.59 น.	จำนวน	13	165	50	228
	(ค่าคาดหวัง)	(13.984)	(157.472)	(56.544)	
หลัง 09.00 น.	จำนวน	4	30	16	50
	(ค่าคาดหวัง)	(3.067)	(34.533)	(12.400)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375
		$\chi^2 = 3.605$, df. = 4 , p = 0.462			

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.462$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา
ไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.3 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับและลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัยข้อ 3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย เวลาเข้านอน และเวลาดึ้นนอน

ตารางที่ 4.51 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับและลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

ตัวแปร	df	χ^2	p	n
เพศ	1	0.126	0.723	375
ชั้นปีการศึกษา	3	1.798	0.615	375
สาขาวิชา	5	3.029	0.695	375
เกรดเฉลี่ยสะสม	3	2.998	0.392	375
ที่อยู่อาศัย	3	3.384	0.336	375
เวลาเข้านอน	2	10.457	0.005*	375
เวลาดึ้นนอน	2	4.391	0.111	375

*p < 0.05

จากตารางที่ 4.51 พบว่า พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน โดยมีรายละเอียดในการทดสอบสมมติฐานแต่ละตัวแปรอยู่ในตารางที่ 4.52 ถึง ตารางที่ 4.58

4.5.3.1 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับเพศ

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ

ตารางที่ 4.52 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับเพศ

เพศ		ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม
		ดี	พอใช้	
ชาย	จำนวน	20	116	136
	(ค่าคาดหวัง)	(18.859)	(117.141)	
หญิง	จำนวน	32	207	239
	(ค่าคาดหวัง)	(33.141)	(205.859)	
รวม	จำนวน	52	323	375
$\chi^2 = 0.126$, $df = 1$, $p = 0.723$				

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.723$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.3.2 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับชั้นปี

การศึกษา

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา

ตารางที่ 4.53 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีการศึกษา		ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม
		ดี	พอใช้	
ชั้นปีที่ 1	จำนวน	24	118	142
	(ค่าคาดหวัง)	(19.691)	(122.309)	
ชั้นปีที่ 2	จำนวน	10	77	87
	(ค่าคาดหวัง)	(12.064)	(74.936)	
ชั้นปีที่ 3	จำนวน	9	65	74
	(ค่าคาดหวัง)	(10.261)	(63.739)	
ชั้นปีที่ 4	จำนวน	9	63	72
	(ค่าคาดหวัง)	(9.984)	(62.016)	
รวม	จำนวน	52	323	375

$\chi^2 = 1.798$, df. = 3 , p = 0.615

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.615$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.3.3 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับสาขาวิชา

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา

ตารางที่ 4.54 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับสาขาวิชา

สาขาวิชา		ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม
		ดี	พอใช้	
เคมี	จำนวน	16	103	119
	(ค่าคาดหวัง)	(16.501)	(102.499)	
ชีววิทยา	จำนวน	13	71	84
	(ค่าคาดหวัง)	(11.648)	(72.352)	
ฟิสิกส์	จำนวน	9	40	49
	(ค่าคาดหวัง)	(6.795)	(42.205)	
สถิติ	จำนวน	6	29	35
	(ค่าคาดหวัง)	(4.853)	(30.147)	
คณิตศาสตร์	จำนวน	3	29	32
	(ค่าคาดหวัง)	(4.437)	(27.563)	
วิทยาการคอมพิวเตอร์	จำนวน	5	51	56
	(ค่าคาดหวัง)	(7.765)	(48.235)	
รวม	จำนวน	52	323	375

$\chi^2 = 3.029$, df. = 5 , p = 0.695

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.695$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

ไม่มีความสัมพันธ์กับสาขาวิชา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.3.4 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับเกรดเฉลี่ย

สะสม

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับ
เกรดเฉลี่ยสะสม

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม

ตารางที่ 4.55 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับ
เกรดเฉลี่ยสะสม

เกรดเฉลี่ยสะสม		ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม
		ดี	พอใช้	
ต่ำกว่า 2.00	จำนวน	4	19	23
	(ค่าคาดหวัง)	(3.189)	(19.811)	
2.00 - 2.49	จำนวน	19	132	151
	(ค่าคาดหวัง)	(20.939)	(130.061)	
2.50 - 2.99	จำนวน	16	120	136
	(ค่าคาดหวัง)	(18.859)	(117.141)	
3.00 - 4.00	จำนวน	13	52	65
	(ค่าคาดหวัง)	(9.013)	(55.987)	
รวม	จำนวน	52	323	375

$\chi^2 = 2.998$, df. = 3 , p = 0.392

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.392$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา
ไม่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.3.5 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับที่อยู่อาศัย

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย
สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย

ตารางที่ 4.56 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย		ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม
		ดี	พอใช้	
บ้านตนเอง	จำนวน	22	107	129
	(ค่าคาดหวัง)	(17.888)	(111.112)	
บ้านญาติ	จำนวน	1	12	13
	(ค่าคาดหวัง)	(1.803)	(11.197)	
หอพักในสถาบัน	จำนวน	9	42	51
	(ค่าคาดหวัง)	(7.072)	(43.928)	
บ้านเช่า/หอพักนอกสถาบัน	จำนวน	20	162	182
	(ค่าคาดหวัง)	(25.237)	(156.763)	
รวม	จำนวน	52	323	375
$\chi^2 = 3.384$, df. = 3 , p = 0.336				

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.336$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัย ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.3.6 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับ

เวลาเข้านอน

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน

ตารางที่ 4.57 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษากับเวลาเข้านอน

เวลาเข้านอน		ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม
		ดี	พอใช้	
ก่อน 22.00 น.	จำนวน	5	12	17
	(ค่าคาดหวัง)	(2.357)	(14.643)	
22.00 - 23.59 น.	จำนวน	8	47	55
	(ค่าคาดหวัง)	(7.627)	(47.373)	
หลัง 24.00 น.	จำนวน	0	48	48
	(ค่าคาดหวัง)	(7.424)	(41.344)	
รวม	จำนวน	52	323	375
$\chi^2 = 10.457, df. = 2, p = 0.005$				

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.005$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.3.7 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับกับ

เวลาดึ้นนอน

สมมติฐานการวิจัย พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

H_1 : พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน

ตารางที่ 4.58 การทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา กับ
เวลาดึ้นนอน

เวลาดึ้นนอน	ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ		รวม	
	ดี	พอใช้		
ก่อน 07.00 น.	จำนวน	18	79	97
	(ค่าคาดหวัง)	(13.451)	(83.549)	97
07.00 - 08.59 น.	จำนวน	31	197	228
	(ค่าคาดหวัง)	(31.616)	(196.384)	
หลัง 09.00 น.	จำนวน	3	47	50
	(ค่าคาดหวัง)	(6.933)	(43.067)	
รวม	จำนวน	52	323	375

$\chi^2 = 4.391, df. = 2, p = 0.111$

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.111$ จึงยอมรับ H_0 นั่นคือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับเวลาดึ้นนอน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ

สมมติฐานการวิจัยข้อ 4 ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะ
วิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความสัมพันธ์กัน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ
เกี่ยวกับการนอนหลับ

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับ
การนอนหลับของ

ตารางที่ 4.59 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้กับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับ การนอนหลับ		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ดีมาก	จำนวน	32	8	0	40
	(ค่าคาดหวัง)	(24.533)	(13.013)	(2.453)	
ดี	จำนวน	170	74	8	252
	(ค่าคาดหวัง)	(154.560)	(81.984)	(15.456)	
ปานกลาง	จำนวน	28	40	15	83
	(ค่าคาดหวัง)	(50.907)	(27.003)	(5.091)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375

$\chi^2 = 48.427$, df. = 4, p = 0.001

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.001$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามี
ความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5.5 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

สมมติฐานการวิจัยข้อ 5 ความรู้ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะ
วิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความสัมพันธ์กัน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
เกี่ยวกับการนอนหลับ

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
เกี่ยวกับการนอนหลับ

ตารางที่ 4.60 การทดสอบความสัมพันธ์ของความรู้กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของ
นักศึกษา

ระดับพฤติกรรม เกี่ยวกับการนอนหลับ		ระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	
ดี	จำนวน	41	11	0	52
	(ค่าคาดหวัง)	(31.893)	(16.917)	(3.189)	
พอใช้	จำนวน	189	111	23	323
	(ค่าคาดหวัง)	(198.107)	(105.083)	(19.811)	
รวม	จำนวน	230	122	23	375
		$\chi^2 = 9.125$, $df. = 2$, $p = 0.010$			

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.010$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามี
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4.5.6 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

สมมติฐานการวิจัยข้อ 6 ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาคณะ
วิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความสัมพันธ์กัน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
เกี่ยวกับการนอนหลับ

H_1 : ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
เกี่ยวกับการนอนหลับ

ตารางที่ 4.61 การทดสอบความสัมพันธ์ของทัศนคติกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของ
นักศึกษา

ระดับพฤติกรรม เกี่ยวกับการนอนหลับ		ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ			รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ดี	จำนวน	17	31	4	52
	(ค่าคาดหวัง)	(5.547)	(34.944)	(11.509)	
พอใช้	จำนวน	23	221	79	323
	(ค่าคาดหวัง)	(34.453)	(217.056)	(71.491)	
รวม	จำนวน	40	252	83	375

$\chi^2 = 33.663$, $df. = 2$, $p = 0.001$

สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากค่า $p = 0.001$ จึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามี
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักศึกษาเกี่ยวกับการนอนหลับ รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ (เพศ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว ปัญหาเรื่องการนอนหลับ เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน) ที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

ตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 375 คน จากทุกสาขาวิชา คือ คณิตศาสตร์ วิทยาการคอมพิวเตอร์ เคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์และสถิติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว สาเหตุของปัญหาเรื่องการนอนหลับ เวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอน

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการนอนหลับ ในส่วนนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการนอนหลับ แบบสอบถามเป็นแบบถูก-ผิด มีทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งในส่วนนี้มีค่าความเชื่อมั่นตามวิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้เท่ากับ 0.432

ส่วนที่ 3 ทักษะเรื่องการนอนหลับ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยใช้วิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งในส่วนนี้มีค่าความเชื่อมั่น $\alpha = 0.663$ (หลังจากที่ตัดคำถามข้อ 9 และ 10)

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการนอนหลับ เป็นแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามในการสำรวจนิสัยการนอนหลับของเด็กวัยรุ่น Adolescent Sleep Habits Survey ที่สร้างโดย Owens J.A.(2002) โดยประกอบด้วยคำถามแบบมาตราส่วน 4 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 22 ข้อ ซึ่งในส่วนนี้มีค่าความเชื่อมั่น $\alpha = 0.646$

ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงวันที่ 14 ธันวาคม 2553 ถึง 16 มกราคม 2554 โดยผู้วิจัย

ดำเนินการแจกจ่ายและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง ทำการประมวลผลโดยใช้โปรแกรมเอกซสาร์เป็นเอกซสาร์ที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้เข้าไปใช้ประโยชน์ด้านการศึกษาไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำเร็จรูป SPSS for Windows วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าความยาก และค่าอำนาจจำแนก ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วย Chi-square test for independent สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

- 5.1.1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** จากตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 375 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.7) มากกว่า เพศชาย (ร้อยละ 36.3) นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 37.9) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 (ร้อยละ 23.2, 19.7 และ 19.2 ตามลำดับ)
- นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาเคมี (ร้อยละ 31.7) รองลงมาคือ สาขาวิชาชีววิทยา (ร้อยละ 22.4) วิทยาการคอมพิวเตอร์ ฟิสิกส์ สถิติ และคณิตศาสตร์ (ร้อยละ 14.9, 13.1, 9.3 และ 8.5 ตามลำดับ)
- นักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.49 (ร้อยละ 40.3) รองลงมา คือมีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 – 2.99 (ร้อยละ 36.3) เกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 – 3.49, ต่ำกว่า 2.00 และ 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 15.5, 6.1 และ 1.9 ตามลำดับ)
- นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพักนอกสถาบัน (ร้อยละ 46.1) รองลงมา คือ อยู่บ้านตนเอง (ร้อยละ 34.4) หอพักในสถาบัน บ้านญาติ และบ้านเช่า (ร้อยละ 13.6, 3.5 และ 2.4 ตามลำดับ)
- นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 74.4) และมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 25.6) จำแนกเป็น โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจหลอดเลือด และโรคอื่นๆ
- นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ (ร้อยละ 70.4) และนักศึกษาที่มีปัญหาการนอนหลับ (ร้อยละ 29.6) โดยมีสาเหตุมาจาก ความเครียด การนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ภาวะสุขภาพ กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนๆ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างญาติ พี่น้อง/ครอบครัว และปัญหาอื่นๆ
- นักศึกษาส่วนใหญ่เข้านอนหลัง 24.00 น. (ร้อยละ 55.8) รองลงมา คือ เข้านอนเวลา 22.00 - 23.59 น. และเข้านอนก่อน 22.00 น. (ร้อยละ 39.7 และ 4.5 ตามลำดับ)
- นักศึกษาส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 07.00 - 08.59 น. (ร้อยละ 60.8) รองลงมาคือ ตื่นนอนก่อน 07.00 น. และตื่นนอนหลังเวลา 09.00 น. (ร้อยละ 25.9 และ 13.3 ตามลำดับ)

5.1.2 ความรู้เรื่องการนอนหลับ

จากคำถามความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับสำหรับข้อความที่ถูกต้อง พบว่า มีนักศึกษาตอบถูกต้องเป็นส่วนมากคือ ลักษณะที่ดีในการนอนคือ นอนหลับสนิทในเวลากลางคืนและตื่นนอนในเวลาเช้า (ร้อยละ 99.2) รองลงมาคือ การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้รับการพักผ่อน (ร้อยละ 98.9)

และคำถามความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับสำหรับข้อความที่ผิด พบว่า มีนักศึกษาตอบถูกต้องเป็นส่วนมาก คือ การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนหรือขณะตื่นกลางดึกจะทำให้หลับง่ายยิ่งขึ้น (ร้อยละ 94.4) รองลงมาคือ การใช้ยานอนหลับเป็นเวลานานๆ จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น (ร้อยละ 93.9) และมีบางข้อที่มีนักศึกษาจำนวนมากที่มีความรู้ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ ตอบถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ 60 ได้แก่ ควรดื่กาแฟ ชา น้ำอัดลมหรือสารกระตุ้นอื่นๆ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง กิจกรรมที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นก่อนเข้านอน คือ ดูโทรทัศน์ การนอนหลับเกิดจากการควบคุมของจิตใจ และที่นอนนุ่มๆ เวลานอนลำตัวจะยุบลงช่วยให้นอนหลับสบาย

เมื่อพิจารณาตามระดับความรู้ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 61.3) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 32.5) และระดับต่ำ (ร้อยละ 6.2)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาหญิง ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 69.5) และนักศึกษาชาย ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 47.1)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 65.5, 64.4, 50.0 และ 61.1 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเคมี ชีววิทยา สถิติ และคณิตศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68.1, 58.3, 77.1 และ 75.0 ตามลำดับ) ส่วนนักศึกษาสาขาวิชาฟิสิกส์และวิทยาการคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูงและปานกลางเป็นจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 42.9 และ 50.0 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00, 2.00 – 2.49, 2.50 – 2.99, 3.00 – 3.49 และ 3.50 – 4.00 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 65.2, 60.3, 58.8, 69.0 และ 57.1 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเอง, บ้านญาติ, หอพักในสถาบัน และหอพักนอกสถาบัน ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 62.0, 61.5, 68.6 และ 59.5 ตามลำดับ) ส่วนนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูงและปานกลางเป็นจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 44.4)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว และมีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 62.4 และ 58.3 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามปัญหาการนอนหลับ พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีปัญหา และมีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 64.8 และ 53.2 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามเวลาเข้านอน พบว่า นักศึกษาที่เข้านอนก่อนเวลา 22.00 น., 22.00 - 23.59 น. และเข้านอนหลังเวลา 24.00 น. ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 70.6, 66.4 และ 56.9 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับความรู้จำแนกตามเวลาตื่นนอน พบว่า นักศึกษาที่ตื่นนอนก่อนเวลา 07.00 น., 07.00 - 08.59 น. และตื่นนอนหลังเวลา 09.00 น. ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 56.7, 64.9 และ 54.0 ตามลำดับ)

5.1.3 ทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับ

จากคำถามทักษะเกี่ยวกับการนอนหลับ ทักษะดีในเชิงลบหรือในด้านไม่ดี มีนักศึกษาที่ตอบเห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ คือ การนอนดึก ตื่นสายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น (ร้อยละ 39.2) การออกกำลังกายอย่างหนักแล้วเข้านอนทำให้นอนหลับง่ายขึ้น (ร้อยละ 32.0) และถ้ารู้สึกเครียด ไม่สบายใจจะส่งผลให้นอนหลับ (ร้อยละ 25.3)

เมื่อพิจารณาตามระดับทักษะดี พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีทักษะดีเกี่ยวกับการนอนหลับ อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 69.1) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 24.8) และระดับดีมาก (ร้อยละ 6.1)

เมื่อพิจารณาระดับทักษะดีจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายและหญิง ส่วนใหญ่มีระดับทักษะดีที่ดี (ร้อยละ 61.0 และ 73.7 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทักษะดีจำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ส่วนใหญ่มีระดับทักษะดีที่ดี (ร้อยละ 69.7, 70.1, 67.6 และ 68.0 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทักษะดีจำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ สถิติ คณิตศาสตร์ และวิทยาการคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีระดับทักษะดีที่ดี (ร้อยละ 75.6, 76.2, 57.1, 57.1, 65.6 และ 64.3 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติจำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ต่ำกว่า 2.00, 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99, 3.00 - 3.49 และ 3.50 - 4.00 ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี (ร้อยละ 65.2, 65.6, 69.8, 75.8 และ 85.7 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านตนเอง บ้านเช่า บ้านญาติ หอพักในสถาบัน และหอพักนอกสถาบัน ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี (ร้อยละ 68.2, 44.5, 76.9, 70.6 และ 70.0 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติจำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว และมีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี (ร้อยละ 69.5 และ 67.7 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติ จำแนกตามปัญหาการนอนหลับ พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีปัญหา และมีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี (ร้อยละ 68.6 และ 70.3 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติ จำแนกตามเวลาเข้านอน พบว่า นักศึกษาที่เข้านอนก่อนเวลา 22.00 น., 22.00 - 23.59 น. และเข้านอนหลังเวลา 24.00 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี (ร้อยละ 41.2, 75.2 และ 66.9 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติ จำแนกตามเวลาดึ้นนอน พบว่า นักศึกษาที่ตื่นนอนก่อนเวลา 07.00 น., 07.00 - 08.59 น. และตื่นนอนหลังเวลา 09.00 น. ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติที่ดี (ร้อยละ 66.0, 72.4 และ 60.0 ตามลำดับ)

5.1.4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

จากคำถามพฤติกรรมในเชิงลบหรือในด้านไม่ดี มีนักศึกษาที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ตื่นนอน สายกว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรมในช่วงเช้า (ร้อยละ 44.3) และพฤติกรรมในเชิงลบหรือในด้านไม่ดี มีนักศึกษาที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ นำปัญหามาคิดก่อนนอน เช่น การสอบที่จะมาถึง, รายงานที่ต้องทำ (ร้อยละ 48.5) ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง อ่านนิตยสาร, ดูโทรทัศน์ ทำการบ้านหรือ อ่านหนังสือ เป็นต้น (ร้อยละ 48.0) และก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น เช่น ดูหนังผี, เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต เป็นต้น (ร้อยละ 42.9)

เมื่อพิจารณาตามระดับพฤติกรรม พบว่านักศึกษาก่อนนอนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 86.1 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 13.9

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายและหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 85.3 และ 86.6 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 83.1, 88.5, 87.8 และ 87.5 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาเคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ สถิติ คณิตศาสตร์ และวิทยาการคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 86.6, 84.5, 81.6, 82.9, 90.6 และ 91.1 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00, 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99, 3.00 - 3.49 และ 3.50 - 4.00 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 82.6, 87.4, 88.2, 79.3 และ 85.7 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านตนเอง บ้านเช่า บ้านญาติ หอพักในสถาบัน และหอพักนอกสถาบัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 82.9, 77.8, 92.3, 82.4 และ 89.6 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัวและมีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 84.6 และ 90.6 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามปัญหาการนอนหลับ พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาและมีปัญหาการนอนหลับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 83.3 และ 92.8 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามเวลาเข้านอน พบว่า นักศึกษาที่เข้านอนก่อนเวลา 22.00 น., 22.00 - 23.59 น. และเข้านอนหลังเวลา 24.00 น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 70.6, 81.2 และ 90.9 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจำแนกตามเวลาดึ้นนอน พบว่า นักศึกษาที่ตื่นนอนก่อนเวลา 07.00 น., 07.00 - 08.59 น. และตื่นนอนหลังเวลา 09.00 น. ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับพอใช้ (ร้อยละ 81.4, 86.4 และ 94.0 ตามลำดับ)

5.1.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติด้วย Chi-square test for independent ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า

ด้านความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ($p = 0.001$) และสาขาวิชา ($p = 0.012$)

ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา ($p = 0.210$) เกรดเฉลี่ยสะสม ($p = 0.434$) ที่อยู่อาศัย ($p = 0.606$) เวลาเข้านอน ($p = 0.404$) และเวลาตื่นนอน ($p = 0.141$)

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับ

ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเพศ ($p = 0.002$) สาขาวิชา ($p = 0.017$) เกรดเฉลี่ยสะสม ($p = 0.001$) และเวลาเข้านอน ($p = 0.005$)

ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา ($p = 0.647$) ที่อยู่อาศัย ($p = 0.938$) และเวลาตื่นนอน ($p = 0.462$)

ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน ($p = 0.005$)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ ($p = 0.723$) ชั้นปีการศึกษา ($p = 0.615$) สาขาวิชา ($p = 0.695$) เกรดเฉลี่ยสะสม ($p = 0.392$) ที่อยู่อาศัย ($p = 0.336$) และเวลาตื่นนอน ($p = 0.111$)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม

ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับทัศนคติมีความสัมพันธ์กัน ($p = 0.001$)

ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ($p = 0.010$)

ทัศนคติเกี่ยวกับการนอนหลับกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ($p = 0.001$)

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

1. เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูงไม่ว่าเกรดเฉลี่ยสะสมจะสูง ปานกลาง หรือต่ำก็ตาม จากข้อมูลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับเป็นความรู้ทั่วไปที่ทุกคนทราบ เพราะว่าเกี่ยวข้องกับตนเองและปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน จึงทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูงเช่นเดียวกัน

2. จากการพิจารณาแบบสอบถาม พบว่า มีนักศึกษาเป็นส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่หอพักนอกสถาบันและเข้านอนหลังเวลา 24.00 น. จากข้อมูลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากหอพักนอกสถาบัน ไม่มีการจำกัดเวลาเข้าออกของนักศึกษาและรอบหอพักยังมีกิจกรรมมากมายที่ดึงดูดให้นักศึกษากระทำ เช่น เล่นเกมส์ เล่นอินเทอร์เน็ต สังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น จึงทำให้นักศึกษาไม่ได้อสนใจที่จะเข้านอน

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่ให้การดูแลด้านสุขภาพในสถาบันการศึกษา ควรมีการจัดการให้ความรู้แก่นักศึกษาในการเสริมคุณภาพการนอนหลับ ให้ความรู้ด้านสุขนิสัยการนอนหลับ แนะนำการปรับปรุงสุขนิสัยการนอนหลับ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น การจัดสิ่งแวดล้อมของหอพัก การออกกำลังกายในช่วงเย็นและควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมของมหาวิทยาลัย

2. ด้านการวิจัย ควรมีการศึกษาการนอนหลับเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ และติดตามผลภาวะสุขภาพ ความเครียด และผลการเรียน ติดตามผลในระยะยาว เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพของนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับดีและไม่ดี

3. จากการพิจารณาคำอำนาจจำแนกคำถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา พบว่า ในบางข้อมีคำอำนาจจำแนกต่ำ ไม่สอดคล้องกับคำถามข้ออื่นๆ จึงควรตัดคำถามนั้นออกในการศึกษาครั้งต่อไป มีคำถามที่มีคำอำนาจจำแนกต่ำจำนวน 2 ข้อ คือ

ข้อ 16 ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านอ่านนิตยสาร, ดูโทรทัศน์ ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ เป็นต้น

ข้อ 22 ท่านตื่นนอนสายกว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรมในช่วงเช้า

บรรณานุกรม

กันตพร ยอดไชย. 2547. ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยโรคหัวใจที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การนอนหลับ. 1 กันยายน 2553, <http://th.wikipedia.org>

เกษม ต้นปลาชีวะ. 2534. การนอนหลับและวงจรการนอนหลับ. ใกล้เคียง. 15: 81-82.

เกษียรสม วีรานูวัตต์. 2542. 96 วิธีนอนหลับอย่างมีความสุข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

ขวัญทิพย์ โพธิ์วัตุธรรม. 2540. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ของผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จันทร์จิรา ความรู้. 2548. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงในพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิราภา เขียวอุบล. 2541. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาคหกรรมศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จำรอง เงินดี. 2545. จิตวิทยาวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.

ชนกพร จิตปัญญา. 2543. มโนคติและการวัดการนอนหลับ. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 12(1): 1-9.

ชวาล แพรรัดกุล. 2538. เทคนิคการเขียนข้อสอบ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

ณัฐยา ศรีทะแก้ว. 2549. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์ 2538. การนอนหลับแนวคิดทางทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. วารสารพยาบาลศาสตร์. 13: 10-18.

ณรงค์ สีนสวัสดิ์. 2539. จิตวิทยาการเมือง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บริษัทวัชรินทร์การพิมพ์จำกัด.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ดารัสณี โภธารศ. 2539. ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 4: 13-18.
- คลชาติ ต้นติวานิช. 2552. ทฤษฎีการสู่มตัวอย่าง. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2520. จิตวิทยาสังคมขั้นสูง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เทพนม เมืองแมน . 2529. พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- นลินี ประทับศร. 2543. ภาวะผู้นำ ความรู้ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการทำงาน และ พฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของหัวหน้างาน ระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรม ประกอบขึ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชู อนุศาสนนันท์. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการที่รบกวนการนอนหลับกับความพึงพอใจในการนอนหลับของผู้ป่วยที่อยู่ในหออภิบาลศัลยกรรม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2535. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สามเจริญพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526. การวัดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ผาณิตา ชนมณี. 2548. คุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิสัยการนอน และคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พวงพยอม ปัญญา. 2549. การนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์. 2, 51-53.
- พรสวรรค์ โรจนกิตติ. 2544. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, และคณะ. 2528. จิตวิทยาสังคมร่วมสมัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- มนัส ไพฑูรย์เจริญลาภ. 2552. ระเบียบวิธีวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2544. พฤติกรรมมนุษย์ในองค์การ หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์. 2533. การวัดทัศนคติเบื้องต้น. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ทัศนคติ กับการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราตรี สุตทรวง. 2539. ประชาวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2530. หลักการสร้างและการวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และ คณะ. 2541. พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีระพิมพ์และโซเท็กซ์ จำกัด.
- สิวภรณ์ โกศล. 2538. คุณภาพการนอนหลับของบุคลากรทางสุขภาพในมหาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุกนิตย์ พลไพรินทร์. 2540. เทคนิคการประมวลผล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2527. ชุดการสอนวิชาทฤษฎีและปฏิบัติทางสังคม จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรพัฒนาพานิชย์.
- สมโภชน์ เข็มสุภายิต. 2539. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. 2545. พฤติกรรมองค์การ ทฤษฎีและการประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สันต์ หัตถิรัตน์. 2534. การตรวจรักษาอาการหลับไม่ปกติ. หมอชาวบ้าน. 13: 148.
- สุชา จันทน์เอม. 2524. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2540. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเฟื่องฟ้าพรินติง จำกัด.
- สุดา เสนี และ คณะ. 2532. ความรู้ ทัศนคติ และผลการปฏิบัติงานฝึกลักษณะของนักศึกษาพยาบาลสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สุดาวรรณ ชันชมิตร. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2548. การสอนคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุระพงษ์ โสธนะเสถียร. 2533. การสื่อสารกับสังคม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ติรกันนท์. 2546. การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสรี ลาขโรจน์. 2537. สภาพการวัดและประเมินผลการศึกษาในโรงเรียนหน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เสรี วงษ์มณฑา. 2542. การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีระฟิล์มและไซเท็กซ์.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2543. พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุทุมพร ทองอุทัย. 2533. ภาวะบอบช้ำแค้นจูงหมายทางการศึกษาการจัดจำแนกวัตถุประสงค์ทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอี่ยมพร ทองกระจ่าย. 2530. พฤติกรรมอนามัยโรคอุจจาระร่วง. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Al-Naggar, R. A., et al. 2010. Knowledge, Attitude and Practice (KAP) Towards Sleep Among Medical Students of International Islamic University Malaysia (IIUM). *ASEAN Journal of Psychiatry*. 11(1): 1-7.
- Bahr, R. 1983. Sleep-Wake Patterns in the Aged. *Journal of Gerontological Nursing* 9(10): 534-549.
- Bloom, B. S., J. T. Hastings and G. F. Madaus. 1971. **Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning**. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Bonnet, M. H. and Arand, D. L. 1995. We are Chronically Sleep Deprived. *Sleep*. (1995): 18.
- Brown, F. C., Buboltz, W. C., and Soper, B. 2002. Relationships of Sleep Hygiene Awareness Sleep Hygiene Practices and Sleep Quality in University Students. *Behavioral Medicine*. 28: 33-38.
- Cheek, R.E., Shaver, J. L., Lentz, M. J. 2004. Variations in Sleep Hygiene Practices of Women With and Without Insomnia. *Research in Nursing & Health*. 27: 225-236.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Espie, C. A. 1993. Practical Management of Insomnia: Behavioral and Cognitive Techniques. **British Medical Journal**. 306: 509-511.
- Fishbien, M. 1967. **Reading in Attitude Theory and Measurement**. New York: John Wiley and Sons.
- Fontaine, D. K. 1989. Measurement of Nocturnal Sleep Patterns in Trauma Patients. **Heart - Lung**. 18: 402-410.
- Fordham, M. 1991. Sleep and Rest. In Red fern (Ed.): **Nursing Elderly People**. S.J. Edinburgh: Churchill living stone.
- Good, C. V. 1973. **Dictionary of Education**. New York: McGraw-Hill.
- Greenberg, R. A. B. 2000. **Behavior in Organizations**. 7th ed. United States of America: Prentice-Hall, Inc.
- Hammer, B. 1991. Sleep Pattern Disturbance. **Nursing Diagnosis and Interventions for the Elderly**. Edited by Mass, M. and Buckwalter, K.C. California: Addison-Wesley.
- Hayter, J. 1983. Sleep Behavior of Older Persons. **Nursing Research**. 32: 242-246.
- Kaplan, H. I. and Sadock, B. J. 1991. **Normal Sleep and Sleep Disorders**. Synopsis of Psychiatry Behavior Sciences Clinical Psychiatry. 6th ed. Baltimore: William and Wilkins.
- Milton, R. 1970. **Belief's Attitudes and Values**. San Francisco: Jossey Bass.
- New-Comb. 1954. **Social Psychology**. New York: The Dryden Press Publishers.
- Pongkhwan Peerapatanapokin. 2006. **Sleep Disturbances Among the Elderly In Bangkok**. Master's Thesis, Mahidol University.
- Sanchez-Ortuno. et al. 2005. Sleep Duration and Caffeine Consumption in French Middle-aged Working Population. **Sleep Medicine** 6: 247-251.
- Schwartz, N. E. 1975. Nutrition Knowledge Attitude and Practices of High School Graduates. **Journal of the American Dietetic Association**.
- Shilo, L., et al. 2002. The Effects of Coffee Consumption on Sleep and Melatonin Secretion. **Sleep Medicine**. 3: 271-273.
- Stepanski, E. J., and Wyatt, J. K. 2003. Use of Sleep Hygiene in the Treatment of Insomnia. **Sleep Medicine Review**. 7(3): 215-225.
- Stradling, J.R. 1993. Recreational Drugs and Sleep. **British Medical Journal**. 306: 573-575.

Taylor, S. R. 2001. The Influence of Exercise on Sleep Quality. **International Sports Medicine Journal**. 2(3): 1-10.

Thursthone, L. L. 1946. Comment. **American Journal of Sociology**. 52: 39.

Wikstrom, S. and R. Normann. 1994. **Knowledge & Value A New Perspective on Corporate Transformation**. New York: Routledge.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับ ของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการนอนหลับ ของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของวิชา ปัญหาพิเศษ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถิติประยุกต์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากทุกท่านตอบแบบสอบถามชุดนี้ให้ครบทุกข้อ ตามความความรู้ ความคิดเห็นของท่านและตามความเป็นจริง

คณะผู้วิจัยขอรับรองว่า คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ การวิเคราะห์และการนำเสนอผลจะสรุปโดยรวมเท่านั้น ผลที่ได้จากการวิเคราะห์จะถูกนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 4 หน้า และแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการนอนหลับ

ส่วนที่ 3 ทักษะเรื่องการนอนหลับ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการนอนหลับ

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาววิมลศิริ คัมภีรานนท์

นางสาวศรินญา สะอิมิ

นางสาวสุรีย์พร เชียงสิน

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาสถิติประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการนอนหลับ ของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สจล.

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน □ ตามความเป็นจริง

- | | | รหัส |
|--|--|--|
| 1. เพศ | <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง | <input type="checkbox"/> A1 |
| 2. ชั้นปีการศึกษา | <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 1 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 2 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 3 <input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 4 | <input type="checkbox"/> A2 |
| 3. สาขาวิชา | <input type="checkbox"/> เคมี <input type="checkbox"/> ชีววิทยา <input type="checkbox"/> ฟิสิกส์
<input type="checkbox"/> สถิติ <input type="checkbox"/> คณิตศาสตร์ <input type="checkbox"/> วิทยาการคอมพิวเตอร์ | <input type="checkbox"/> A3 |
| 4. เกรดเฉลี่ยสะสม | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 2.00 <input type="checkbox"/> 2.00 – 2.49 <input type="checkbox"/> 2.50 – 2.99
<input type="checkbox"/> 3.00 – 3.49 <input type="checkbox"/> 3.50 – 4.00 | <input type="checkbox"/> A4 |
| 5. ที่อยู่อาศัย | <input type="checkbox"/> บ้านตนเอง <input type="checkbox"/> บ้านเช่า <input type="checkbox"/> บ้านญาติ <input type="checkbox"/> หอพักในสถาบัน
<input type="checkbox"/> หอพักนอกสถาบัน <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | <input type="checkbox"/> A5 |
| 6. โรคประจำตัว | <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
<input type="checkbox"/> โรคภูมิแพ้ <input type="checkbox"/> โรคกระเพาะ <input type="checkbox"/> โรคหัวใจและหลอดเลือด
<input type="checkbox"/> โรคระบบทางเดินหายใจ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | <input type="checkbox"/> A6
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7. ท่านมีปัญหาเรื่องการนอนหลับหรือไม่ | <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> A7 |
| ถ้ามีปัญหาเกิดจากสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| <input type="checkbox"/> ความเครียด <input type="checkbox"/> ภาวะสุขภาพ <input type="checkbox"/> กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> การนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ <input type="checkbox"/> ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ๆ | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้อง/ครอบครัว <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. ในตอนกลางคืนท่านเข้านอนเวลาใดเป็นส่วนใหญ่ | <input type="checkbox"/> ก่อน 22.00 น. <input type="checkbox"/> 22.00-22.59 น.
<input type="checkbox"/> 23.00-23.59 น. <input type="checkbox"/> 24.00-24.59 น. <input type="checkbox"/> 01.00-01.59 น. <input type="checkbox"/> หลัง 02.00 น. | <input type="checkbox"/> A8 |
| 9. ในตอนเช้าท่านตื่นนอนเวลาใดเป็นส่วนใหญ่ | <input type="checkbox"/> ก่อน 06.00 น. <input type="checkbox"/> 06.00-06.59 น.
<input type="checkbox"/> 07.00-07.59 น. <input type="checkbox"/> 08.00-08.59 น. <input type="checkbox"/> 09.00-09.59 น. <input type="checkbox"/> หลัง 10.00 น. | <input type="checkbox"/> A9 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการนอนหลับ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องที่ท่านคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ที่	ความรู้	ถูก	ผิด	รหัส
1	การรับประทานนมอุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบาย			<input type="checkbox"/> B1
2	การรับประทานอาหารก่อนนอนจะทำให้หลับง่ายขึ้น			<input type="checkbox"/> B2
3	ควรดื่มน้ำ กาแฟ ชา น้ำอัดลม หรือสารกระตุ้น อื่นๆ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง			<input type="checkbox"/> B3
4	การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนหรือขณะตื่นกลางดึกจะทำให้หลับง่ายขึ้น			<input type="checkbox"/> B4
5	กิจกรรมที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นก่อนเข้านอน คือ ดูโทรทัศน์			<input type="checkbox"/> B5
6	การออกกำลังกายในตอนเย็น จะช่วยให้นอนหลับสนิทขึ้น			<input type="checkbox"/> B6
7	เราควรที่จะนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง			<input type="checkbox"/> B7
8	การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้รับการพักผ่อน			<input type="checkbox"/> B8
9	การนอนหลับเกิดจากการควบคุมของจิตใจ			<input type="checkbox"/> B9
10	ลักษณะที่ดีในการนอน คือ นอนหลับสนิทในเวลากลางคืนและตื่นนอนในเวลาเช้า			<input type="checkbox"/> B10
11	การดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะทำให้ลดปัญหาการนอนไม่หลับ			<input type="checkbox"/> B11
12	การใช้ยานอนหลับเป็นเวลานานๆ จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น			<input type="checkbox"/> B12
13	ที่นอนนุ่มๆ เวลานอนลำตัวจะยุบลงช่วยให้นอนหลับสบาย			<input type="checkbox"/> B13
14	แสงสว่างจากธรรมชาติส่งผลให้นอนไม่หลับ			<input type="checkbox"/> B14
15	การนอนหลับที่ถูกวิธีช่วยลดความอ้วนได้			<input type="checkbox"/> B15
16	การนอนตะแคงซ้ายทำให้หัวใจเต้นสะดวก			<input type="checkbox"/> B16
17	ร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพที่ตึงเครียดจะไม่สามารถหลับได้อย่างง่ายดาย			<input type="checkbox"/> B17
18	การอดนอนนานๆ ประสิทธิภาพต่างๆ ในการทำงานจะลดลงเนื่องจากสมองล้า ร่างกาย อ่อนเพลีย และขาดสมาธิ			<input type="checkbox"/> B18
19	การนอนดึกส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย			<input type="checkbox"/> B19
20	การนอนแสบนเตียงโดยไม่หลับถึงเช้า จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อเข้านอนในคืนถัดๆ มา			<input type="checkbox"/> B20

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 3 ทักษะการนอนหลับ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นที่เป็นจริงมากที่สุด

ที่	ทัศนคติ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	รหัส
1	ควรทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงเบาๆ ดิมนมอุ่นๆ สวดมนต์/นั่งสมาธิก่อนนอน จะทำให้นอนหลับสบาย						<input type="checkbox"/> C1
2	การดื่มน้ำ, เบียร์ ก่อนเข้านอนช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น						<input type="checkbox"/> C2
3	การออกกำลังกายอย่างหนักแล้วเข้านอนทำให้นอนหลับง่ายขึ้น						<input type="checkbox"/> C3
4	ควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้นอนหลับสบาย						<input type="checkbox"/> C4
5	ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงช่วงเวลาในการนอนแค่นอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว						<input type="checkbox"/> C5
6	การนอนหลับอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ						<input type="checkbox"/> C6
7	วัยรุ่นไม่จำเป็นต้องตระหนักถึงเรื่องการนอนหลับอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดี						<input type="checkbox"/> C7
8	การนอนหลับทำให้เสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่มีอะไรน่าทำอีกมากมาย						<input type="checkbox"/> C8
9	อาการง่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวันเป็นเพราะนอนหลับไม่เพียงพอ						<input type="checkbox"/> C9
10	การนอนดึก ต้นสายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น						<input type="checkbox"/> C10
11	การนอนอ่านหนังสือ/ดูโทรทัศน์บนเตียงนอนเป็นนิสัยที่ไม่ดี						<input type="checkbox"/> C11
12	การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้สมองตื้อ คิดอะไรไม่ค่อยออก และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้						<input type="checkbox"/> C12
13	ถ้ารู้สึกเครียด ไม่สบายใจ จะส่งผลให้นอนหลับ						<input type="checkbox"/> C13
14	การนอนไม่หลับเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่มีผลกับครอบครัว/สังคม						<input type="checkbox"/> C14
15	การนอนหัวค่ำและตื่นเช้าจะทำให้กระปรี้กระเปร่า						<input type="checkbox"/> C15

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการนอนหลับ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	การที่ท่านปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	การที่ท่านปฏิบัติบ่อย ประมาณ 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	การที่ท่านปฏิบัติ ประมาณ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	การที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ที่	กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย	รหั
1	ท่านเข้านอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที					<input type="checkbox"/> D
2	ท่านตื่นนอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที					<input type="checkbox"/> D
3	ท่านเข้านอนเมื่อว่างนอนเท่านั้น					<input type="checkbox"/> D
4	ท่านลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่นนอน					<input type="checkbox"/> D
5	ท่านนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน					<input type="checkbox"/> D
6	ท่านนอนในห้องที่ไม่มีแสงรบกวน					<input type="checkbox"/> D
7	ท่านนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก					<input type="checkbox"/> D
8	ท่านนอนในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน					<input type="checkbox"/> D
9	ท่านนอนบนเครื่องนอนที่รู้สึกสบาย					<input type="checkbox"/> D
10	ท่านดื่มกาแฟ, ชา, น้ำอัดลม ก่อนเข้านอน					<input type="checkbox"/> D
11	ท่านดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอน					<input type="checkbox"/> D
12	ท่านรับประทานยานอนหลับก่อนนอน					<input type="checkbox"/> D
13	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					<input type="checkbox"/> D
14	ท่านรับประทานอาหารในช่วง 2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน					<input type="checkbox"/> D
15	ท่านนำปัญหามาคิดก่อนนอน เช่น การสอบที่จะมาถึง, รายงานที่ต้องทำ					<input type="checkbox"/> D
16	ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านอ่านนิยายสาร, ดูโทรทัศน์ ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ เป็นต้น					<input type="checkbox"/> D
17	ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น เช่น ดูหนังผี, เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต เป็นต้น					<input type="checkbox"/> D
18	ท่านทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น ฟังเพลงเบา ๆ, ดื่มนมอุ่นๆ, ทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น					<input type="checkbox"/> D
19	ท่านไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ไอ จาม หายใจติดขัด เป็นต้น					<input type="checkbox"/> D
20	ท่านนอนละเมอ นอนกรน ผื่นร้าย เป็นต้น					<input type="checkbox"/> D
21	ท่านนอนหลับสนิททุกคืน					<input type="checkbox"/> D
22	ท่านตื่นนอนล่าช้ากว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรมในช่วงเช้า					<input type="checkbox"/> D



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คู่มือการลงรหัส

ปัญหาพิเศษเรื่อง ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการณ์นอนหลับ ของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
	ID	หมายเลขแบบสอบถาม		001 - 375
1	A1	เพศ	1	1 = ชาย 2 = หญิง 9 = missing
2	A2	ชั้นปีการศึกษา	2	1 = ชั้นปีที่ 1 2 = ชั้นปีที่ 2 3 = ชั้นปีที่ 3 4 = ชั้นปีที่ 4 9 = missing
3	A3	สาขาวิชา	3	1 = เคมี 2 = ชีววิทยา 3 = ฟิสิกส์ 4 = สถิติ 5 = คณิตศาสตร์ 6 = วิทยาการคอมพิวเตอร์ 9 = missing
4	A4	เกรดเฉลี่ยสะสม	4	1 = ต่ำกว่า 2.00 2 = 2.00 – 2.49 3 = 2.50 – 2.99 4 = 3.00 – 3.49 5 = 3.50 – 4.00 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่หรือใช้ซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
5	A5	ที่อยู่อาศัย	5	1 = บ้านตนเอง 2 = บ้านเช่า 3 = บ้านญาติ 4 = หอพักในสถาบัน 5 = หอพักนอกสถาบัน 6 = อื่นๆ (ระบุ)..... 9 = missing
6	A6 A6.1 A6.2 A6.3 A6.4 A6.5	โรคประจำตัว โรคมะเร็ง โรคกระเพาะ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรกระบบทางเดินหายใจ อื่นๆ (ระบุ).....	6 7 8 9 10 11	1 = ไม่มี 2 = มี โปรดระบุ (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ) 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก
7	A7 A7.1 A7.2	ท่านมีปัญหาเรื่องการนอน หลับหรือไม่ ความเครียด ภาวะสุขภาพ	12 13 14	1 = ไม่มี 2 = มี ถ้ามีปัญหาเกิดจาก สาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก 0 = ไม่เลือก 1 = เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
7	A7.3	กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ	15	0 = ไม่เลือก 1 = เลือก
	A7.4	การนอนที่ไม่ถูก สุขลักษณะ	16	0 = ไม่เลือก 1 = เลือก
	A7.5	ปัญหาความสัมพันธ์ ระหว่างเพื่อน ๆ	17	0 = ไม่เลือก 1 = เลือก
	A7.6	ปัญหาความสัมพันธ์ ระหว่างญาติพี่น้อง/ ครอบครัว	18	0 = ไม่เลือก 1 = เลือก
	A7.7	อื่นๆ (ระบุ).....	19	0 = ไม่เลือก 1 = เลือก
8	A8	ในตอนกลางคืนท่านเข้า นอนเวลาใดเป็นส่วนใหญ่	20	1 = ก่อน 22.00 น. 2 = 22.00-22.59 น. 3 = 23.00-23.59 น. 4 = 24.00-24.59 น. 5 = 01.00-01.59 น. 6 = หลัง 02.00 น. 9 = missing
9	A9	ในตอนเช้าท่านตื่นนอน เวลาใดเป็นส่วนใหญ่	21	1 = ก่อน 06.00 น. 2 = 06.00-06.59 น. 3 = 07.00-07.59 น. 4 = 08.00-08.59 น. 5 = 09.00-09.59 น. 6 = หลัง 10.00 น. 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการนอนหลับ

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
1	B1	การรับประทานนมอุ่น ๆ ก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับสบาย	22	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
2	B2	การรับประทานอาหารก่อนนอนจะ ทำให้หลับง่ายยิ่งขึ้น	23	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
3	B3	ควรดื่มน้ำ กาแฟ ชา น้ำอัดลมหรือสาร กระตุ้น อื่นๆ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง	24	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
4	B4	การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนหรือขณะ ตื่นกลางดึกจะทำให้หลับง่ายยิ่งขึ้น	25	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
5	B5	กิจกรรมที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ก่อนเข้านอน คือ ดูโทรทัศน์	26	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
6	B6	การออกกำลังกายในตอนเย็น จะ ช่วยให้นอนหลับสนิทขึ้น	27	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
7	B7	เราควรที่จะนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	28	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
8	B8	การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ย่างกาย ได้รับการพักผ่อน	29	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
9	B9	การนอนหลับเกิดจากการควบคุม ของจิตใจ	30	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
10	B10	ลักษณะที่ดีในการนอน คือ นอนหลับสนิทในเวลากลางคืนและตื่นนอนในเวลาเช้า	31	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
11	B11	การดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะทำให้ลดปัญหาการนอนไม่หลับ	32	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
12	B12	การใช้นอนหลับเป็นเวลานานๆ จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น	33	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
13	B13	ที่นอนนุ่มๆ เวลานอนลำตัวจะยุบลงช่วยให้นอนหลับสบาย	34	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
14	B14	แสงสว่างจากธรรมชาติส่งผลให้นอนไม่หลับ	35	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
15	B15	การนอนหลับที่ถูกวิธีช่วยลดความอ้วนได้	36	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
16	B16	การนอนตะแคงซ้ายทำให้หัวใจเต้นสะดวก	37	0 = ถูก 1 = ผิด 9 = missing
17	B17	ร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพที่ตึงเครียดจะไม่สามารถหลับได้อย่างง่ายดาย	38	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
18	B18	การอดนอนนานๆ ประสิทธิภาพต่างๆในการทำงานจะลดลงเนื่องจากสมองล้า ร่างกายอ่อนเพลียและขาดสมาธิ	39	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
19	B19	การนอนดึกส่งผลกระทบต่อระบบ ย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	40	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing
20	B20	การนอนแสบนเตียงโดยไม่หลับถึง เช้า จะกระตุ้นให้เกิดความวิตก กังวล เมื่อเข้านอนในคืนถัดๆ มา	41	1 = ถูก 0 = ผิด 9 = missing

ส่วนที่ 3 ทศนคติเรื่องการนอนหลับ

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
1	C1	ควรทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงเบาๆ ดื่มนม อุ่นๆ สวดมนต์/นั่งสมาธิ ก่อนนอน จะทำให้นอน หลับสบาย	42	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
2	C2	การดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้า นอนช่วยให้นอนหลับง่าย ขึ้น	43	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
3	C3	การออกกำลังกายอย่าง หนักแล้วเข้านอนทำให้ นอนหลับง่ายขึ้น	44	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
4	C4	ควรให้ความสำคัญกับ สภาพแวดล้อมเพื่อให้นอน หลับสบาย	45	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
5	C5	ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึง ช่วงเวลาในการนอนแค นอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมงก็ เพียงพอแล้ว	46	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
6	C6	การนอนหลับอย่างเพียงพอ มีความสำคัญต่อสุขภาพ	47	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
7	C7	วัยรุ่นไม่จำเป็นต้อง ตระหนักถึงเรื่องการนอน หลับอย่างถูกวิธีเพื่อ สุขภาพที่ดี	48	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
8	C8	การนอนหลับทำให้ เสียเวลาในการดำเนินชีวิต ที่มีอะไรน่าทำอีกมากมาย	49	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
9	C9	อาการง่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวันเป็นเพราะนอนหลับไม่เพียงพอ	50	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
10	C10	การนอนดึก ตื่นสายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น	51	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
11	C11	การนอนอ่านหนังสือ/ดูโทรทัศน์คนเดียวจนเป็นนิสัยที่ไม่ดี	52	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
12	C12	การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้สมองตื้อ คิดอะไรไม่ค่อยออกและอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้	53	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
13	C13	ถ้ารู้สึกเครียด ไม่สบายใจจะส่งผลให้นอนหลับ	54	1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 4 = ไม่เห็นด้วย 5 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
14	C14	การนอนไม่หลับเป็นเรื่อง ของแต่ละคน ไม่มีผลกับ ครอบครัว/สังคม	55	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing
15	C15	การนอนหัวค่ำและตื่นเช้า จะทำให้กระปรี้กระเปร่า	56	5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = เฉย ๆ 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 9 = missing

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการนอนหลับ

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
1	D1	ท่านเข้านอนเวลาเดิมหรือ ใกล้เคียงกัน ไม่เกิน 20 นาที	57	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
2	D2	ท่านตื่นนอนเวลาเดิมหรือ ใกล้เคียงกัน ไม่เกิน 20 นาที	58	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
3	D3	ท่านเข้านอนเมื่อถึงเวลานอน เท่านั้น	59	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
4	D4	ท่านลุกจากที่นอนทันทีเมื่อ ตื่นนอน	60	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
5	D5	ท่านนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน	61	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
6	D6	ท่านนอนในห้องที่ไม่มี แสงรบกวน	62	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
7	D7	ท่านนอนในห้องที่มีอากาศ ถ่ายเทสะดวก	63	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
8	D8	ท่านนอนในห้องที่ไม่มี เสียงรบกวน	64	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่หรือใช้เพื่อการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
9	D9	ท่านนอนบนเครื่องนอนที่ รู้สึกสบาย	65	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
10	D10	ท่านดื่มกาแฟ, ชา, น้ำอัดลม ก่อนเข้านอน	66	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
11	D11	ท่านดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อน เข้านอน	67	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
12	D12	ท่านรับประทานยานอน หลับก่อนนอน	68	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
13	D13	ท่านออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	69	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
14	D14	ท่านรับประทานอาหาร ในช่วง 2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน	70	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่หรือใช้เพื่อการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีการตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งในการนำไปใช้

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
15	D15	ท่านนำปัญหามาคิดก่อนนอน เช่น การสอบที่จะมาถึง, รายงานที่ต้องทำ	71	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
16	D16	ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านอ่านนิยายสาร, คู่มือ, โทรทัศน์ ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ เป็นต้น	72	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
17	D17	ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น เช่น ดูหนังผี, เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต เป็นต้น	73	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
18	D18	ท่านทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น ฟังเพลงเบา ๆ, ดื่มนมอุ่น ๆ, ทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น	74	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
19	D19	ท่านไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ไอ จาม หายใจติดขัด เป็นต้น	75	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
20	D20	ท่านนอนละเมอ นอนกรน ผื่นร้าย เป็นต้น	76	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
21	D21	ท่านนอนหลับสนิททุกคืน	77	4 = ปฏิบัติเป็นประจำ 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing
22	D22	ท่านตื่นนอนสายกว่าปกติ ในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรม ในช่วงเช้า	78	1 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 = ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 4 = ไม่ปฏิบัติเลย 9 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก ค

ค่าความยาก และค่าอำนาจจำแนก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. การวิเคราะห์หาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

ค่าความยาก (difficulty)

เป็นค่าที่ใช้ตรวจสอบแต่ละข้อของเครื่องมือที่สร้างขึ้นว่ามีความยากหรือง่ายมากน้อยเพียงใด คำถามแต่ละข้อต้องไม่ยากเกินไปจนผู้ที่มีความรู้ตอบไม่ได้ และไม่ง่ายจนเกินไปจนผู้ที่ไม่มีความรู้ตอบได้ซึ่งจะทำได้จะให้นำคำถามนั้นไปใช้เพื่อวัดความรู้ของบุคคลได้ ขอบเขตของค่าความยากจะอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 เครื่องมือที่ดีควรมีค่าความยากเข้าใกล้ 0.5

สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$P = \frac{R_u + R_l}{2f}$$

เมื่อ	P	คือ	ค่าความยาก
	f	คือ	จำนวนคนในกลุ่มคะแนนสูงหรือกลุ่มคะแนนต่ำซึ่งมีจำนวนเท่ากัน
	R_u	คือ	จำนวนคนในกลุ่มคะแนนสูงที่ตอบถูก
	R_l	คือ	จำนวนคนในกลุ่มคะแนนต่ำที่ตอบถูก

ค่าอำนาจจำแนก (discrimination)

เป็นค่าที่ใช้ตรวจสอบแต่ละข้อของเครื่องมือที่สร้างขึ้นว่าสามารถจำแนกผู้รู้ออกจากผู้ไม่รู้ได้มากน้อยเท่าใด ขอบเขตของค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง -1.00 ถึง 1.00 เครื่องมือที่ดีควรมีค่าอำนาจจำแนกใกล้ 1.00

สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$r = \frac{R_u - R_l}{f}$$

เมื่อ	r	คือ	ค่าอำนาจจำแนก
	f	คือ	จำนวนคนในกลุ่มคะแนนสูงหรือกลุ่มคะแนนต่ำซึ่งมีจำนวนเท่ากัน
	R_u	คือ	จำนวนคนในกลุ่มคะแนนสูงที่ตอบถูก
	R_l	คือ	จำนวนคนในกลุ่มคะแนนต่ำที่ตอบถูก

ในการพิจารณาว่าเครื่องมือแต่ละข้อมีคุณภาพเข้าเกณฑ์หรือไม่ ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดขึ้นเอง หรือใช้เกณฑ์มาตรฐานตามความเหมาะสมของแต่ละเรื่อง จะพิจารณาร่วมกันทั้งค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกประกอบกัน ข้อใดที่มีค่าความยาก หรือค่าอำนาจจำแนกไม่เข้าเกณฑ์จะถูกตัดออกจากเครื่องมือที่สร้าง (มนัส ไพฑูรย์เจริญลาภ, 2552)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ ค-1 ค่าความยาก และค่าอำนาจจำแนก ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

	ความรู้	ค่าความ ยาก	ค่าอำนาจ จำแนก
1	การรับประทานนมอุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบาย	0.700	0.467
2	การรับประทานอาหารก่อนนอนจะทำให้หลับง่ายขึ้น	0.667	0.267
3	ควรงด กาแฟ ชา น้ำอัดลม หรือสารกระตุ้น อื่นๆ ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง	0.167	0.067
4	การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนหรือขณะตื่นกลางดึกจะทำให้หลับง่ายขึ้น	0.800	0.400
5	กิจกรรมที่ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นก่อนเข้านอน คือ ดูโทรทัศน์	0.600	0.400
6	การออกกำลังกายในตอนเย็น จะช่วยให้นอนหลับสนิทขึ้น	0.900	0.067
7	เราควรที่จะนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	1.000	0.000
8	การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้รับการพักผ่อน	0.967	0.067
9	การนอนหลับเกิดจากการควบคุมของจิตใจ	0.400	0.533
10	ลักษณะที่ดีในการนอน คือ นอนหลับสนิทในเวลากลางคืนและตื่นนอนในเวลาเช้า	0.933	0.133
11	การดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะทำให้ลดปัญหาการนอนไม่หลับ	0.700	0.333
12	การใช้ยานอนหลับเป็นเวลานานๆ จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น	0.867	0.267
13	ที่นอนนุ่มๆ เวลานอนลำตัวจะยุบลงช่วยให้นอนหลับสบาย	0.600	0.400
14	แสงสว่างจากธรรมชาติส่งผลให้นอนไม่หลับ	0.533	0.267
15	การนอนหลับที่ถูกวิธีช่วยลดความอ้วนได้	0.700	0.200
16	การนอนตะแคงซ้ายทำให้หัวใจเต้นสะดวก	0.767	0.467
17	ร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพที่ตึงเครียดจะไม่สามารถหลับได้อย่างง่ายดาย	0.900	0.200
18	การอดนอนนานๆประสิทธิภาพต่างๆในการทำงานจะลดลงเนื่องจากสมองล้า ร่างกายอ่อนเพลีย และขาดสมาธิ	0.867	0.267
19	การนอนดึกส่งผลกระทบกับระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	0.800	0.267
20	การนอนแสบเตียงโดยไม่หลับถึงเช้า จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อเข้านอนในคืนถัดๆ มา	0.700	0.200

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย

วิธีนี้เป็นการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อย่างง่าย (r_{xy}) ระหว่าง
คะแนนของข้อที่ต้องการตรวจสอบอำนาจจำแนกกับคะแนนรวมของทุกข้อ

สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	คือ	ค่าอำนาจจำแนก
	n	คือ	ขนาดตัวอย่าง
	X	คือ	คะแนนข้อที่ต้องการตรวจสอบอำนาจจำแนกของแต่ละคน
	Y	คือ	คะแนนรวมของแต่ละคน

ถ้าค่า r_{xy} ที่คำนวณออกมามีค่าสูงก็แสดงว่าข้อนั้นมีความสอดคล้องมากกับข้ออื่นๆ ใน
เครื่องมือนั้นคือได้ว่าเป็นข้อที่มีอำนาจจำแนกสูง แต่ถ้าพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณ
ออกมามีค่าต่ำแสดงว่าข้อนั้นมีความสอดคล้องน้อยกับข้ออื่นๆ ในเครื่องมือนั้น คือได้ว่าเป็นข้อที่มี
อำนาจจำแนกต่ำ (มนัส ไพฑูรย์เจริญฤติก, 2552)

ตารางที่ ค-2 ค่าอำนาจจำแนก ทักษะคิดเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

	ทักษะคิด	ค่าอำนาจจำแนก
1	ควรทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงเบาๆ ดื่มนมอุ่นๆ สวดมนต์/ นั่งสมาธิก่อนนอน จะทำให้นอนหลับสบาย	0.249
2	การดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอนช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น	0.524
3	การออกกำลังกายอย่างหนักแล้วเข้านอนทำให้นอนหลับง่ายขึ้น	0.468
4	ควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้นอนหลับสบาย	0.296
5	ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงช่วงเวลาในการนอนแค่นอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมงก็ เพียงพอแล้ว	0.595
6	การนอนหลับอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ	0.435
7	วัยรุ่นไม่จำเป็นต้องตระหนักถึงเรื่องการนอนหลับอย่างถูกวิธีเพื่อสุขภาพ ที่ดี	0.623
8	การนอนหลับทำให้เสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่มีอะไรน่าทำอีกมากมาย	0.376

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ ๓-2 ค่าอำนาจจำแนก ทักษะคิดเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา (ต่อ)

	ทักษะคิด	ค่าอำนาจจำแนก
9	อาการง่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวันเป็นเพราะนอนหลับไม่เพียงพอ	0.153
10	การนอนดึก ตื่นสายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น	0.455
11	การนอนอ่านหนังสือ/ดูโทรทัศน์บนเตียงนอนเป็นนิสัยที่ไม่ดี	0.296
12	การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้สมองตื้อ คิดอะไรไม่ค่อยออกและอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้	0.458
13	ถ้ารู้สึกเครียด ไม่สบายใจ จะส่งผลให้นอนหลับ	0.321
14	การนอนไม่หลับเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่มีผลกับครอบครัว/สังคม	-0.029
15	การนอนหัวค่ำและตื่นเช้าจะทำให้กระปรี้กระเปร่า	0.564

หลังจากการพิจารณาค่าอำนาจจำแนกแล้ว พบว่าคำถามทักษะคิดเกี่ยวกับการนอนหลับในบางข้อมีค่าอำนาจจำแนกต่ำ ไม่สอดคล้องกับคำถามข้ออื่น ๆ จึงตัดคำถามนั้นออกในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระอื่นๆ ซึ่งมีคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำจำนวน 2 ข้อ คือ

คำถามข้อ 9 อาการง่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวันเป็นเพราะนอนหลับไม่เพียงพอ

คำถามข้อ 14 การนอนไม่หลับเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่มีผลกับครอบครัว/สังคม

ตารางที่ ๓-3 ค่าอำนาจจำแนก พฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับของนักศึกษา

	พฤติกรรม	ค่าอำนาจจำแนก
1	ท่านเข้านอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที	0.660
2	ท่านตื่นนอนเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันไม่เกิน 20 นาที	0.712
3	ท่านเข้านอนเมื่อ่วงนอนเท่านั้น	0.697
4	ท่านลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่นนอน	0.531
5	ท่านนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน	0.626
6	ท่านนอนในห้องที่ไม่มีแสงรบกวน	0.730
7	ท่านนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	0.769
8	ท่านนอนในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน	0.714
9	ท่านนอนบนเครื่องนอนที่รู้สึกสบาย	0.766
10	ท่านดื่มกาแฟ, ชา, น้ำอัดลม ก่อนเข้านอน	0.838
11	ท่านดื่มเหล้า, เบียร์ ก่อนเข้านอน	0.842
12	ท่านรับประทานยานอนหลับก่อนนอน	0.996
13	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	0.500
14	ท่านรับประทานอาหารในช่วง 2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน	0.635
15	ท่านนำปัญหาหามาคิดก่อนนอน เช่น การสอบที่จะมาถึง, รายงานที่ต้องทำ	0.513
16	ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านอ่านนิตยสาร, คู่มือทักซ์ ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ เป็นต้น	0.345
17	ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น เช่น ดูหนังผี, เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต เป็นต้น	0.420
18	ท่านทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น ฟังเพลงเบา ๆ, ดื่มนมอุ่น ๆ, ทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น	0.720
19	ท่านไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ไอ จาม หายใจติดขัด เป็นต้น	0.613
20	ท่านนอนละเมอ นอนกรน ฟันร้าย เป็นต้น	0.665
21	ท่านนอนหลับสนิททุกคืน	0.660
22	ท่านตื่นนอนสายกว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรมในช่วงเช้า	0.325

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลังจากการพิจารณาคำอำนาจจำแนกแล้ว พบว่าคำถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอนหลับ ในบางข้อมีคำอำนาจจำแนกซ้ำ ไม่สอดคล้องกับคำถามข้ออื่น ๆ จึงควรตัดคำถามนั้นออกในการนำไปใช้ครั้งต่อไป ซึ่งมีคำถามที่มีคำอำนาจจำแนกซ้ำจำนวน 2 ข้อ คือ

คำถามข้อ 16 ก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง ท่านอ่านนิตยสาร, ดูโทรทัศน์ ทำการบ้านหรือ
อ่านหนังสือ เป็นต้น

คำถามข้อ 22 ท่านตื่นนอนสายกว่าปกติในวันที่ไม่มีเรียน/กิจกรรมในช่วงเช้า



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้