

ปัญหาการนอนของนักศึกษาที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19

เพ็ญวรา วรามิตร*, วริศรา ลูวีระ**

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวางในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศึกษาปัญหานอนนอนและปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการนอนของนักศึกษาที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 จำนวน 120 คน สุ่มตัวอย่างโดยใช้กรอบเวลา (Time frame allocation) ในช่วงเดือน มิถุนายน 2563 แบบสอบถามชนิดตอบเอง โดยสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความชุก สัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนสถิติเชิงวิเคราะห์ โดยใช้ Chi-square test, Odd ratio (OR), และ 95% Confidence interval

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65 ส่วนใหญ่มีปัญหาเริ่มต้นนอนนอนหลับและปัญหาพักผ่อนไม่เพียงพอ จำนวน 97 คน (ร้อยละ 80.8) รองลงมามีปัญหาเจ็บหลังระหว่างวันจำนวน 96 คน (ร้อยละ 80.8) และมีปัญหาด้านกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ โดยส่วนใหญ่ จำนวน 81 คน (ร้อยละ 67.5) ตามลำดับ เพศชายเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการเริ่มต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับ (OR 2.5, 95% CI: 1.04 – 6.0) ปัญหาการเจ็บหลังระหว่างวัน (OR 3.98, 95% CI: 1.24 – 12.80) และปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ (OR 3.11, 95% CI: 1.34 – 7.24) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05

คำสำคัญ: ปัญหาการนอน, นักศึกษา, โควิด-19

* โรงพยาบาลยโสธร จ.ยโสธร

** ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์

Corresponding author: Penwara Waramit, Email: minnie-uap@hotmail.com

Received 10/02/2022

Revised 07/03/2022

Accepted 22/03/2022

SLEEPING PROBLEMS AMONG THE STUDENTS REMAIN STAYING IN THE UNIVERSITY DORMITORY IN SEMESTER BREAK DURING THE COVID-19 OUTBREAK

Penwara Waramit, Varisara Luvira***

ABSTRACT

This cross-sectional descriptive study aimed to evaluate sleep problems and the factors those associated with the sleep problems among 120 university students who still living in the dormitory in the university in the midst of the first wave of COVID-19 pandemic in Thailand. The samples were time-frame allocated in June 2020, using self-answer questionnaire. The descriptive statistics presented using prevalence, proportion, and average. The associations were analyzed using Chi-square test, presented in Odd ratio and 95% Confidence interval.

Most of the students included in the study were female (65%). The most common problems were initial insomnia and inadequate sleeping (80.8%), following by taking a day-time nap (80%) and middle insomnia (67.5%), respectively. Male gender was found to be associated with initial insomnia (OR 2.5, 95%CI: 1.04 – 6.0), taking a day-time nap (OR 3.98, 95% CI: 1.24 – 12.80), and inadequate sleeping (OR 3.11, 95% CI: 1.34 – 7.24). All association were statistically significant at level of $p < 0.05$.

Keywords: Sleeping Problems, Students, COVID-19

*Yasothon Hospital, Yasothon Province

**Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Khon Kaen University

ภูมิหลังและเหตุผล (Background and rationale)

การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ทั่วโลก (pandemic) กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางใจหลายอย่าง เช่น anxiety, depression, psychological distress, loneliness during COVID-19 and sleep disturbance¹⁻⁴ ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด 19 ซึ่งมีมาตรการหลายอย่างที่ออกมาเพื่อป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ โดยเน้นในด้านของ social distancing ซึ่งมีการปรับให้เข้ากับบริบทและสถานการณ์

มหาวิทยาลัยเป็นสถานศึกษาที่มีการรวมของกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก จึงเป็นสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด 19 ได้ง่าย เมื่อมีการแพร่ระบาดของโควิด 19 ในประเทศ มหาวิทยาลัยจึงเป็นสถานที่หนึ่งที่ต้องมีมาตรการเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด โดยเฉพาะการปรับการเรียนการสอนและการสอบเป็นรูปแบบออนไลน์ โดยมีการขอความร่วมมือให้นักศึกษาที่อยู่หอพักกลับบ้านเพื่อลดการทำกิจกรรมที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 อย่างไรก็ตามในช่วงที่ผ่านมา พบว่ายังมีนักศึกษาจำนวนหนึ่งยังคงอยู่ที่หอพัก ไม่ได้กลับบ้าน แม้ในขณะที่ปิดภาคการศึกษา

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าโควิด 19 ส่งผลกระทบทางใจกับนักศึกษา มหาวิทยาลัย ทั้งในด้าน fear of COVID-19, anxiety, depression, poor subjective sleep quality⁵ ร่วมกับธรรมชาติของวัยนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นรุ่นต่อกับวัยผู้ใหญ่ ทำให้มีโอกาสเกิดปัญหาด้านอารมณ์และสังคมมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาการนอนตามมาได้^{6,7} ปัญหาการนอนในวัยรุ่นและวัยนักศึกษาพบได้บ่อย^{8,9} ซึ่งปัญหาที่พบจะมีทั้งด้านการนอนไม่หลับ และปัญหาคุณภาพการนอนที่ไม่ดี⁸ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหา เช่น ความบกพร่องในการทำงาน คุณภาพชีวิตลดลง รวมถึง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่สูงขึ้น¹⁰ โดยในด้านสุขภาพปัญหาการนอนจะสัมพันธ์กับปัญหาทางใจและอาการทางกาย¹¹ พบว่า ในช่วงที่มีการล็อกดาวน์ของประเทศไทย ซึ่งเป็นช่วงที่ตรงกับช่วงปิดเทอมของมหาวิทยาลัย แต่ยังคงพบว่ามีนักศึกษาสวนหนึ่งยังอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ในขณะที่นักศึกษาส่วนใหญ่กลับบ้าน จึงมีโอกาสเกิดความเครียดทั้งจากการที่ไม่ได้กลับบ้าน สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป สถานการณ์ที่ทำให้การดำเนินชีวิตไม่เป็นไปตามปกติ ทีมวิจัยจึงสนใจศึกษานักศึกษากลุ่มที่ยังคงพักอาศัยในหอของมหาวิทยาลัย มีปัญหาด้านการนอนหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลนักศึกษาต่อไปในช่วงที่สถานการณ์โควิด 19 ยังคงแพร่ระบาดอยู่

วัตถุประสงค์ของการศึกษา (Objective)

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาปัญหาการนอนของนักศึกษาที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19

วัตถุประสงค์รอง

เพื่อศึกษาปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการนอนของนักศึกษาที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19

วิธีการศึกษา (Method)

รูปแบบการศึกษา

การศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) จากการใช้แบบสอบถามชนิดตอบเอง โดยศึกษาในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 จำนวน 120 คน ในช่วงเดือนมิถุนายน 2563

ประชากร

นักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19

เกณฑ์คัดเข้า คือ นักศึกษาระดับ

ปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่อาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 ในช่วงเดือน มิถุนายน 2563 นักศึกษายินดีเข้าร่วมการศึกษา ไม่มีปัญหาด้านการอ่านและการเขียนภาษาไทย มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์และมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

เกณฑ์คัดออก คือ ผู้ที่อยู่ในภาวะฉุกเฉินหรือภาวะที่ไม่เหมาะสมสำหรับการทำแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับ

ปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่อาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป WinPepi แทนค่าโดย Confidence level = 95%, acceptable difference = 0.0763, Assumed proportion = 0.763¹² ได้ขนาดตัวอย่างทั้งหมด 120 คน

คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในมหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. หอพักในมหาวิทยาลัยขอนแก่น หมายถึง หอพักซึ่งอยู่ในการดูแลรับผิดชอบของกองบริการหอพัก นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ประกอบด้วยหอพักนักศึกษานหญิงจำนวน 15 หลัง ได้แก่ หอพักที่

1-4, 13-14, 17-21, 23-26 หอพักนักศึกษาชายจำนวน 11 หลัง ได้แก่ หอพักที่ 5, 7-12, 15-16, 22, 27 ไม่รวมกลุ่มหอพักในกำกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งได้แก่ กลุ่มหอพักนพรัตน์ (หอพัก 9 หลัง) หอพักสวัสดิการนักศึกษาเคเคยูเวรลธชิตินซ์ (หอพักในกำกับกลุ่มหอพัก 8 หลัง) หอพักสวัสดิการนักศึกษา KCU-WORA inter (หอพักในกำกับ หอพักอินเตอร์) และ ไม่รวม 3 หอพักนักศึกษาที่อยู่ภายใต้การดูแลของคณะ ได้แก่ หอพักนักศึกษาแพทย์ 1, 2, 3, 4 หอพักนักศึกษาทันตแพทย์ หอพักนักศึกษพยาบาล

3. ปัญหาการนอน หมายถึง ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนอนในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาโดยมีปัญหาใดปัญหาหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ ใช้เวลามากกว่า 30 นาที ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับ มีปัญหาตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีปัญหาเจ็บหลังระหว่างวันมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีปัญหานอนไม่เพียงพอมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามชนิดตอบเอง ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการพักอาศัยที่หอพักในมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการนอนในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้เป็นโครงการที่เข้าข่ายไม่ต้องขอรับรองด้านจริยธรรมแล้วผู้วิจัยได้ทำหนังสือหนังสือขออนุญาตกองกิจการหอพักนักศึกษาส่วนกลาง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่น หลังจากนั้นจึงดำเนินการเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามชนิดตอบเองให้อาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการ โดยมีการเตรียมจุดตั้งกล่องรับแบบสอบถามไว้ จะไม่มีการรับแบบสอบถามจากมืออาสาสมัครโดยตรงหรือการบังคับให้ส่งแบบสอบถาม เมื่อได้ข้อมูลแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นฐานข้อมูล Microsoft Excel แล้วทำ double entry ด้วยโปรแกรม Epi info for dos เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและใช้โปรแกรม IBM SPSS 26 เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของข้อมูลเพื่อแก้ไขฐานข้อมูลให้ถูกต้อง จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ IBM SPSS 26 และ STATA วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา โดยใช้ค่าความถี่ สัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนสถิติเชิงวิเคราะห์โดยใช้ Chi-square test, Odd ratio (OR), และ 95% Confidence interval

ข้อพิจารณาทางจริยธรรม

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้เป็นโครงการที่เข้า ข่ายไม่ต้องขอรับรองด้านจริยธรรม เลขที่ โครงการ HE 631293 โดยเป็นการศึกษาที่ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบเอง ซึ่งข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยถือเป็นความลับ จะไม่ มีการระบุชื่อ ที่อยู่ หรือข้อมูลอื่นจะทำให้ผู้อื่น ใช้อ้างอิงถึงผู้เป็นเจ้าของข้อมูลได้ นอกจากนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลจะทำการวิเคราะห์เพื่อ นำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งไม่มีผลต่อ อาสาสมัครผู้เป็นเจ้าของข้อมูลไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

ผลการศึกษา (Results)

1. ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (n = 120)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	42	35.0
หญิง	78	65.0
ชั้นปีที่		
ปี 1	16	13.3
ปี 2	31	25.8
ปี 3	43	35.8
ปี 4	27	22.5
ปี 5	2	1.7
ปี 6	1	0.8

การศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลจาก อาสาสมัครทั้งหมด 120 คน ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง 78 ราย (ร้อยละ 65) อายุอยู่ในช่วง 19-24 ปี ส่วนใหญ่เรียนอยู่ชั้นปี 3 จำนวน 43 คน (ร้อยละ 35.8) คณะส่วนใหญ่ไม่ใช่สาย วิทยาศาสตร์สุขภาพจำนวน 107 ราย (ร้อยละ 89.2) มีภูมิลำเนาที่ไม่ใช่จังหวัด ขอนแก่น (ซึ่งรวมถึงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ยกเว้นจังหวัดขอนแก่น และไม่ใช่ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ) จำนวน 96 ราย (ร้อยละ 80) และส่วนใหญ่ไม่ดื่มกาแฟทุกวัน (ซึ่ง รวมถึงการดื่มกาแฟน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน, การดื่มกาแฟมากกว่า 1 ครั้งต่อเดือน แต่น้อย กว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์, และการดื่มกาแฟ มากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์แต่ไม่ทุกวัน) จำนวน 112 ราย (ร้อยละ 93.3) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (n = 120) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
คณะ		
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	13	10.8
ไม่ใช่วิทยาศาสตร์สุขภาพ	107	89.2
ภูมิลำเนา		
ในจังหวัดขอนแก่น	24	20.0
ไม่ใช่จังหวัดขอนแก่น	96	80.0
การดื่มกาแฟ		
ดื่มกาแฟทุกวัน	8	6.7
ไม่ได้ดื่มกาแฟทุกวัน	112	93.3

2. ข้อมูลด้านการพักอาศัยในหอพักในของมหาวิทยาลัย

ข้อมูลด้านการพักอาศัยของนักศึกษาที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 พบว่า ส่วนใหญ่อยู่หอทุกวัน จำนวน 105

ราย (ร้อยละ 97.5) ส่วนใหญ่ไม่กลับบ้านจำนวน 80 ราย (ร้อยละ 66.7) ส่วนใหญ่มีเพื่อนร่วมห้อง 79 ราย (ร้อยละ 65.8) เหตุผลที่อยู่หอพักส่วนใหญ่ คือ สอบ และทำงานที่ค้าง จำนวน 38 ราย (ร้อยละ 31.7) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ข้อมูลด้านการพักอาศัยที่หอพักในมหาวิทยาลัย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
การอยู่ในหอพักทุกวัน	
ใช่	89 (74.2)
ไม่ใช่	31 (25.8)
การอยู่หอพักเป็นส่วนใหญ่	
ใช่	105 (87.5)
ไม่ใช่	15 (12.5)

ตารางที่ 2 ข้อมูลด้านการพักอาศัยที่หอพักในมหาวิทยาลัย (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
การกลับบ้านบ่อยช่วงปิดเทอม	
ใช่	40 (33.3)
ไม่ใช่	80 (66.7)
การมีเพื่อนร่วมห้อง	
ใช่	41 (34.2)
ไม่ใช่	79 (65.8)
เหตุผลที่อยู่หอพัก	
ไม่ตอบ	27 (22.5)
ทำงานนอกเวลา (ทำงาน Part-time)	15 (12.5)
ป้องกันการแพร่ระบาดให้บุคคลในครอบครัว	3 (2.5)
ทำกิจกรรมในคณะ เช่น สอบ ทำงานที่ค้าง	38 (31.7)
ไม่มีรถยนต์ส่วนตัว	8 (6.7)
ไม่สะดวกกลับบ้าน/ขึ้นรถกลับบ้าน	18 (15.0)
ทำงานวิจัย	11 (9.2)

3. ปัญหาการนอน

จากการศึกษาในนักศึกษา 120 คนพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาเริ่มต้นนอนจนนอนหลับ และปัญหาพักผ่อนไม่เพียงพอจำนวน 97 คน (ร้อยละ 80.8) รองลงมา

ปัญหาเจ็บหลังระหว่างวัน จำนวน 96 คน (ร้อยละ 80.0) และมีปัญหาตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับโดยส่วนใหญ่ จำนวน 81 คน (ร้อยละ 67.5) ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ปัญหาการนอน

ปัญหาการนอน	มีปัญหา จำนวน (ร้อยละ)	ไม่มีปัญหา จำนวน (ร้อยละ)	95% Confidence interval
1) ปัญหาการเริ่มต้นนอนจนนอนหลับ	97 (80.8)	23 (19.2)	79.905 – 81.695
2) ปัญหาตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ	81 (67.5)	39 (32.5)	66.605 – 68.395
3) ปัญหาเจ็บหลังระหว่างวัน	96 (80.0)	24 (20.0)	79.105 – 80.895
4) ปัญหาพักผ่อนไม่เพียงพอ	97 (80.8)	23 (19.2)	79.905 – 81.695

4. ปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับ ปัญหาการนอน

1) ปัญหาการเริ่มต้นนอน
จนกระทั่งนอนหลับ พบว่า เพศเป็นปัจจัยที่

อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการเริ่มต้นนอน
จนกระทั่งนอนหลับ โดยเพศชายมีโอกาสเกิด
ปัญหามากกว่าเพศหญิง 2.5 เท่า (95% CI =
1.04 – 6.0) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ปัญหาการเริ่มต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับ

ปัจจัย	ปัญหาการเริ่มต้นนอน		odds ratio (95% CI)
	มี (ร้อยละ) n = 27, n (%)	ไม่มี (ร้อยละ) N = 93, n (%)	
1. เพศ			
ชาย	14 (51.9)	28 (30.1)	2.5 (1.04 – 6.0)*
หญิง	13 (48.1)	65 (69.9)	1 (reference)
2. คณะ			
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	2 (7.4)	11 (11.8)	1.68 (0.35 – 8.07)
ไม่ใช่วิทยาศาสตร์สุขภาพ	25 (92.6)	82 (88.2)	1 (reference)
3. ภูมิลำเนา			
ในจังหวัดขอนแก่น	9 (33.33)	15 (16.13)	2.60 (0.98 – 6.88)
ไม่ใช่จังหวัดขอนแก่น	18 (66.67)	78 (83.87)	1 (reference)
4. ความถี่ของการดื่มกาแฟ			
ดื่มกาแฟทุกวัน	3 (11.11)	5 (5.38)	2.20 (0.49 – 9.87)
ไม่ได้ดื่มกาแฟทุกวัน	24 (88.89)	88 (74.62)	1 (reference)

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติ p-value < 0.05

2) ปัญหาการตื่นกลางดึกแล้วนอน
ไม่หลับ พบว่า ไม่มีปัจจัยใดที่อาจมี

ความสัมพันธ์กับปัญหาการตื่นกลางดึกแล้ว
นอนไม่หลับ (ตาราง 5)

ตารางที่ 5 ปัญหาการตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ

ปัจจัย	ปัญหาตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ		Statistical test OR (95% CI)
	มี (ร้อยละ) n = 3, n (%)	ไม่มี (ร้อยละ) n = 117, n (%)	
1. เพศ			
ชาย	1 (33.3)	41 (35.0)	1.08 (0.09 – 12.26)
หญิง	6 (66.7)	76 (65.0)	1 (reference)
2. คณะ			
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	0 (0)	13 (11.1)	0.90 (0.04 – 18.47)
ไม่ใช่วิทยาศาสตร์สุขภาพ	3 (100)	104 (88.9)	1 (reference)
3. ภูมิลำเนา			
ในจังหวัดขอนแก่น	2 (66.67)	22 (18.80)	8.64 (0.75 – 99.57)
ไม่ใช่จังหวัดขอนแก่น	1(33.33)	95 (81.20)	1 (reference)
4. ความถี่ของการดื่มกาแฟ			
ดื่มกาแฟทุกวัน	1 (33.33)	7 (5.98)	7.86 (0.63 – 97.57)
ไม่ได้ดื่มกาแฟทุกวัน	2 (66.67)	110 (4.02)	1 (reference)

3) ปัญหาการจับหลับระหว่างวัน พบว่า เพศเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการจับหลับระหว่างวัน โดยเพศ

ชายมีโอกาสเกิดปัญหามากกว่าเพศหญิง 3.98 เท่า (95% CI = 1.24 – 12.80) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ปัญหาการเจ็บหัวระหว่างวัน

ปัจจัย	ปัญหาเจ็บหัวระหว่างวัน		Statistical test OR (95% CI)
	มี (ร้อยละ) n = 14, n (%)	ไม่มี (ร้อยละ) n = 106, n (%)	
1. เพศ			
ชาย	9 (64.3)	33 (31.1)	3.98 (1.24 – 12.80)*
หญิง	5 (35.7)	73 (68.9)	1 (reference)
2. คณะ			
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	2 (14.3)	11 (10.4)	1.44 (0.28 – 7.29)
ไม่ใช่วิทยาศาสตร์สุขภาพ	12 (85.7)	95 (89.6)	1 (reference)
3. ภูมิลำเนา			
ในจังหวัดขอนแก่น	2 (14.29)	22 (20.75)	1.54 (0.33 – 7.54)
ไม่ใช่จังหวัดขอนแก่น	12 (85.71)	84 (79.25)	1 (reference)
4. ความถี่ของการดื่มกาแฟ			
ดื่มกาแฟทุกวัน	2 (14.28)	6 (5.67)	2.78 (0.50 – 15.34)
ไม่ได้ดื่มกาแฟทุกวัน	12 (85.71)	100 (94.33)	1 (reference)

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติ p-value < 0.05

4) ปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ พบว่า เพศเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการนอนพักผ่อนไม่

เพียงพอ โดยเพศชายมีโอกาสเกิดปัญหามากกว่าเพศหญิง 3.11 เท่า (95% CI = 1.34 – 7.24) (ตาราง 7)

ตารางที่ 7 ปัญหาการพักผ่อนไม่เพียงพอ

ปัจจัย	ปัญหาการพักผ่อนไม่เพียงพอ		Statistical test OR (95% CI)
	มี (ร้อยละ) n = 31, n (%)	ไม่มี (ร้อยละ) n = 89, n (%)	
1. เพศ			
ชาย	17 (54.8)	25 (28.1)	3.11 (1.34 – 7.24)*
หญิง	14 (45.2)	64 (71.9)	1 (reference)
2. คณะ			
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	4 (12.9)	9 (10.1)	1.32 (0.38 – 4.62)
ไม่ใช่วิทยาศาสตร์สุขภาพ	27 (87.1)	80 (89.9)	1 (reference)
3. ภูมิลำเนา			
ในจังหวัดขอนแก่น	8 (25.81)	16 (17.98)	1.59 (0.60 – 4.18)
ไม่ใช่จังหวัดขอนแก่น	23 (74.19)	73 (82.02)	1 (reference)
4. ความถี่ของการดื่มกาแฟ			
ดื่มกาแฟทุกวัน	2 (6.45)	6 (6.74)	1.05 (0.20 – 5.49)
ไม่ได้ดื่มกาแฟทุกวัน	29 (93.54)	83 (93.26)	1 (reference)

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติ p-value < 0.05

วิจารณ์ (Discussions)

การศึกษานี้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษา ระดับชั้นปริญญาตรี ที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 และเป็นช่วงที่มีการประกาศให้มีการล็อกดาวน์ของประเทศไทย พบว่า มีนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย ซึ่งเป็นไปตามจำนวนของนักศึกษาที่ทางหอพักในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่รับนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย¹³ นักศึกษาส่วนใหญ่

จะอยู่ในช่วงปี 3 รองลงมา คือ ปี 2 และปี 4 ตามลำดับ ซึ่งเป็นช่วงที่นักศึกษาผ่านการปรับตัวกับชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ระดับหนึ่ง จึงทำให้เลือกที่จะอยู่ในหอพักต่อด้วยเหตุผลต่าง ๆ แม้ในช่วงปิดเทอม ร่วมกับนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาไม่ได้อยู่ในจังหวัดขอนแก่น จึงอาจมีความยากลำบากในการเดินทางกลับบ้าน โดยเหตุผลที่ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้ยังคงไม่ได้กลับบ้าน แต่ยังคงอาศัยอยู่ในหอในของมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่จะเป็นในส่วนของทำกิจกรรมในคณะ เช่น

สอบ ทำงานที่ค้าง รองลงมา คือ ไม่สะดวกกลับบ้านซึ่งเกี่ยวกลับบ้าน และทำงานนอกเวลา (part-time) ตามลำดับ และมีถึงร้อยละ 22.5 ที่ไม่ตอบคำถามในข้อนี้ จากข้อมูลดังกล่าว เห็นได้ว่าแม้ในช่วงที่มีการประกาศล็อกดาวน์ ขอให้ทุกคนกลับบ้าน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังคงมีนักศึกษาที่ยังคงอยู่ที่หอพักในมหาวิทยาลัย ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ที่เป็นเหตุผลส่วนตัวในบริบทต่าง ๆ การศึกษาครั้งนี้ศึกษาในนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่นอก โดยสาเหตุที่ทำให้นักศึกษา กลุ่มหนึ่งเลือกพักในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เนื่องจากการเดินทางสะดวก มีความปลอดภัย รวมถึงรายได้ของนักศึกษา¹⁴ จึงเห็นได้ว่าแม้จะเป็นช่วยปิดเทอม และมีประกาศล็อกดาวน์เพื่อให้ นักศึกษากลับบ้าน แต่นักศึกษาในบางสาขาที่ยังมีความจำเป็นในการเรียน การทำงาน พิเศษ รวมถึงบางคนไม่อยากจะกลับบ้าน อันเนื่องมาจากวัยของนักศึกษาที่เป็นวัยที่เริ่มห่างจากครอบครัว บางคนไม่สนิทหรือมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว จึงทำให้นักศึกษาเลือกที่จะอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยต่อ

พบว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีปัญหาการนอนเป็นจำนวนมาก เมื่อเปรียบเทียบกับ การศึกษาก่อนหน้านี้ที่ทำในนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัญหาการนอนที่พบมากที่สุด คือ

ปัญหาเริ่มต้นนอนจนนอนหลับ และปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งพบถึงร้อยละ 80.0 รองลงมามีปัญหาเจ็บหลังระหว่างวัน ร้อยละ 80.0 และปัญหาตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ ร้อยละ 67.5 ตามลำดับ ในขณะที่ การศึกษาก่อนหน้านี้ที่ศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นระดับปริญญาตรี เช่นกัน แต่เป็นการศึกษาก่อนหน้าที่จะมี สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 และเป็นการศึกษาในช่วงเปิดเทอม พบว่า ปัญหาการนอนที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ร้อยละ 66.33 รองลงมาคือ ปัญหาเริ่มต้นนอนจนนอนหลับ ร้อยละ 30 ปัญหาเจ็บหลังระหว่างวัน ร้อยละ 22.08 และปัญหาตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ ร้อยละ 4.58 ตามลำดับ¹⁵ โดยสาเหตุที่ทำให้การศึกษานี้มีนักศึกษาที่มีปัญหาการนอนเป็นจำนวนมากอาจเกิดจากหลายสาเหตุเช่นปัญหาทางใจได้แก่ภาวะซึมเศร้า ความกังวล ความเครียดที่มากขึ้นจาก สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19¹⁶ รวมถึงจากการล็อกดาวน์¹⁷ ลักษณะการใช้ชีวิตในช่วงปิดเทอมที่อาจทำให้มีการนอนที่ไม่เป็นเวลา เนื่องจากไม่ต้องตื่นไปเรียนไปตามเวลา ร่วมกับนักศึกษาที่ยังคงอยู่หอหลายคนยังคงมีกิจกรรมที่ต้องทำ ทั้งการสอบ การทำงานค้าง การทำงานพิเศษ ซึ่งสอดคล้องกับหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิด ปัญหาการนอนในวัยรุ่น คือ ขาดสุขนิสัยที่ดีในการนอน¹⁸

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าเพศเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการนอน ทั้งปัญหาการเริ่มต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับ ปัญหาการจับหลับระหว่างวัน และปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยเพศชายพบปัญหามากกว่าเพศหญิง แต่ไม่พบว่ามีปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาตื่นกลางดึก แล้วนอนไม่หลับ ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยอื่นที่พบว่าเพศหญิงจะมีปัญหาในการนอนมากกว่าเพศชาย¹⁹ หรือเพศไม่ได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาการนอน^{12, 15} เนื่องจากการเป็นนักศึกษาในช่วงที่มีสถานการณ์การล็อกดาวน์ จึงทำให้วิถีชีวิตของนักศึกษากลุ่มนี้เปลี่ยนไป ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามปกติ รวมถึงเป็นช่วงปิดเทอมที่นักศึกษาส่วนใหญ่กลับบ้าน จึงทำให้นักศึกษากลุ่มนี้ไม่สามารถมีกิจกรรมทางสังคมเพื่อผ่อนคลาย โดยเฉพาะในนักศึกษาเพศชาย จึงอาจทำให้เกิดความเครียดที่นำมาสู่ปัญหาการนอนได้

การศึกษานี้ ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 และเป็นช่วงที่มีการประกาศให้มีการล็อกดาวน์ของประเทศไทย ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติ และคงอยู่ชั่วคราว อย่างไรก็ตามผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้ พบว่ามีข้อมูลที่น่าสนใจว่าสถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อการนอนของ

นักศึกษากลุ่มนี้เป็นอย่างมาก และยังพบว่าเพศชายมีปัญหาการนอนที่มากกว่าเพศหญิง ซึ่งสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในกรณีอื่น ๆ ที่อาจมีบริบทบางอย่างที่ใกล้เคียงกัน หรือในช่วงปิดเทอมที่ยังคงมีนักศึกษาบางคนที่ไม่ได้กลับบ้าน ซึ่งมีผลต่อกิจกรรมทางสังคมของนักศึกษา ดังนั้นบุคลากรที่ดูแลนักศึกษาควรให้ความสนใจในปัญหาการนอน รวมถึงปัญหาทางใจที่อาจเกิดขึ้นได้ในนักศึกษากลุ่มนี้

ข้อยุติ (Conclusions)

ประมาณ 4 ใน 5 ของนักศึกษาที่ยังคงอาศัยอยู่ในหอพักในของมหาวิทยาลัยขอนแก่นช่วงปิดเทอมในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 มีปัญหาการนอน โดยเพศชายเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับปัญหาการเริ่มต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับ ปัญหาการจับหลับระหว่างวัน และปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. บุคลากรที่ดูแลนักศึกษาควรมีการคัดกรองปัญหาการนอน รวมถึงปัญหาทางใจที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในช่วงปิดเทอมหรือในช่วงที่มีสถานการณ์พิเศษที่ทำให้เกิดข้อจำกัดด้านกิจกรรมทางสังคม เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมด้านปัญหาการนอนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในกลุ่ม

นักศึกษาอื่น ๆ เช่น กลุ่มที่พักอาศัยในหอพัก
นอกมหาวิทยาลัย

3. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
ปัจจัยด้านเพศกับปัญหาการนอน ใน
สถานการณ์ที่มีข้อจำกัดด้านกิจกรรมทาง
สังคม

สถานะองค์ความรู้ (Body of knowledge)

จากองค์ความรู้จนถึงปัจจุบัน พบว่า
นักศึกษาประมาณ 3 ใน 5 มีปัญหาการนอน
และเพศไม่ใช่ปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับ
ปัญหาการนอนของนักศึกษา การศึกษาครั้ง
นี้ได้ศึกษาในสถานการณ์ไม่ปกติที่ทำให้เกิด
ข้อจำกัดด้านสังคมของนักศึกษา ซึ่งข้อมูล

เพิ่มเติมที่พบจากการศึกษาในครั้งนี้ คือ
นักศึกษาประมาณ 4 ใน 5 มีปัญหาการนอน
และเพศเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับ
ปัญหาการนอนของนักศึกษา โดยพบว่าเพศ
ชายมีปัญหาการนอนมากกว่าเพศหญิง

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ของ
กองบริการหอพัก นักศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้ความช่วยเหลือ
ในการเก็บและรวบรวมข้อมูล และ
ขอขอบคุณ อาสาสมัครที่ให้ข้อมูลที่เป็น
ประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง (References)

1. Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LMW, Gill H, Phan L, et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J Affect Disord* 2020; 277: 55-64.
2. Bäuerle A, Teufel M, Musche V, Weismüller B, Kohler H, Hetkamp M, et al. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. *J Public Health (Oxf)* 2020; 42: 672-678.
3. Li LZ, Wang S. Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry Res* 2020; 291: 113267.
4. Das R, Hasan MR, Daria S, Islam MR. Impact of COVID-19 pandemic on mental health among general Bangladeshi population: a cross-sectional study. *BMJ Open* 2021; 11(4): 1-18.
5. Ahammed B, Jahan N, Seddeque A, Hossain T, Shovo TEA, Khan B, et al.

- Exploring the association between mental health and subjective sleep quality during the COVID-19 pandemic among Bangladeshi university students. **Heliyon** 2021; 7(5): 1-8.
6. Laursen B, Hartl AC. Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. **J Adolesc** 2013; 36(6): 1261-1268.
 7. Hayley AC, Downey LA, Stough C, Sivertsen B, Knapstad M, Øverland S. Social and emotional loneliness and self-reported difficulty initiating and maintaining sleep (DIMS) in a sample of Norwegian university students. **Scand J Psychol** 2017; 58(1): 91-99.
 8. Becker SP, Jarrett MA, Luebke AM, Garner AA, Burns GL, Kofler MJ. Sleep in a large, multi- university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. **Sleep Health** 2018; 4(2): 174-181.
 9. Luvira V, Butsathon N, Nonjui P, Deenok P, Aunruean W. Perception and simplified question for assessing problems sleeping among university students at a primary care unit. **J Family Med Prim Care** 2020; 9(4): 1981-1985.
 10. Simon G, Vonkoff M. Prevalence, burden, and treatment of insomnia in primary care. **Am J Psychiatry** 1997; 154(10):1417-1423.
 11. Nakata A, Haratani T, Kawakami N, Miki A, Kurabayashi L, Shimizu H. Sleep problems in white-collar male workers in an electric equipment manufacturing company in Japan. **Ind Health** 2000; 38(1): 62-68.
 12. Chanamanee P, Taboonpong S, Intanon T. Sleep quality and related factors among university students in southern Thailand. **Songklanagarind Medical Journal Official Journal Health Science** 2006; 24(3): 163-173. [in Thai].
 13. Student dormitory Service division Khon Kaen University. **Central student dormitory information** [online] 2021 [cited 2021 Dec 3]. Available from: dorm.kku.ac.th/. [in Thai].
 14. Somvas S, Newrat K, Leetragul S. Ana Analysis of Discriminant Factors Affecting Chiang Rai Rajabhat University Students' Final Decision on Their Selection of CRRU and Other Nearer Dormitories. **Graduate School**

- Journal Chiang Rai Rajabhat University 2015; 8(18): 249-256. [in Thai].
15. Luvira V, Butsathon N, Nonjui P, Deenok P, Aunruean W. Perception and simplified question for assessing problems sleeping among university students at a primary care unit. **J Family MedPrim Care** 2020; 9(4) : 1981-1985.
16. Islam MS, Sujan MSH, Tasnim R, Sikder MT, Potenza MN, van Os J. Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. **PLoS One** 2020; 15(12): 1-21.
17. Panda PK, Gupta J, Chowdhury SR, Kumar R, Meena AK, Madaan P, et al. Psychological and Behavioral Impact of Lockdown and Quarantine Measures for COVID-19 Pandemic on Children, Adolescents and Caregivers: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Tropical Pediatrics** 2020; 1-13.
18. Thampratankul L. Sleep problems in adolescent. In: Areemit R, Inew S, Manaboriboon B, Hongsanguansri S, Jaruratanasirikul S, editors. **Textbook of adolescent medicine**. Nontha Buri: Parbpim Limited Partnership; 2559: 443-454. [in Thai].
19. Chaia S, Panya P. Insomnia and related factors. **The Thai Journal of Nursing Council**. 2548; 20: 1- 12. [in Thai].