อิทธิพลของความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน[1]

สวัสดิชัย หงษ์สา[2]
สาริณีย์ อัครกุล[2]
ธนภัทร ขำท้วม[2]
ประพิณพร ชัยมงคลมณี[2]
นรุตม์ พรประสิทธิ์[3]
ธนพล เลี้ยงสุขสันต์[4]
ศิรินภา จามรมาน[5]

บทคัดย่อ

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพ โดยเฉพาะนิสิตปริญญาตรีที่มักเผชิญกับความเครียดจากการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ โดยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับมีทั้งปัจจัยภายในและภายนอก เช่น ความเครียด สภาพแวดล้อมขณะนอนหลับ กิจกรรมระหว่างวัน ฯลฯ การมีคุณภาพการนอนหลับแย่ สามารถส่งผลกระทบต่อทักษะความจำ อารมณ์ไม่มั่นคง กระทบต่อทักษะการสร้างสัมพันธภาพในสังคม และปัญหาสุขภาพกาย เช่น ความเหนื่อยล้า สุขภาพหัวใจและภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันของกลุ่มนิสิตและบุคคลทั่วไป การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับในนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 176 คน ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความเครียด 3) แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค 4) แบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ และ 5) แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ ฉบับภาษาไทย เครื่องมือวิจัยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .883 -.964 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออฟไลน์ให้ผู้ตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) แบบ Enter เพื่อทดสอบสมมุติฐานการวิจัย ผลพบว่า ความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับ (β = .366, $p < .001$) ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาฯ (β = -.514, $p < .001$) และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ (β = -.204, p = .006) มีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R^2) อยู่ที่ .503. สามารถสร้างเป็นสมการทำนายในรูปคะแนน

มาตรฐานได้คือ $\hat{Z}$ = .37 (ความเครียด) – .51 (ความสามารถในการเผชิญกับความยากลำบาก) - .20 (พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์) ตัวแปรทำนายสามารถทำนายคุณภาพการนอนหลับได้ 50.3%

ผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานในส่วนของตัวแปรความเครียดและตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาฯ (AQ) ในขณะที่ตัวแปรพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงควรเพิ่มการศึกษาอิทธิพลและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์กับตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับเพิ่มเติม เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ดังกล่าวในงานวิจัยครั้งต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด การเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การติดสื่อสังคมออนไลน์ คุณภาพการนอนหลับ

Received: December 4, 2024, **Revised:** February 20, 2025, **Accepted:** February 26, 2025,

[1]บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ระดับบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

[2]นิสิตปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: prapinponn.c@gmail.com

[3]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: narut.po@ku.th

[4]อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: thanapol.le@ku.ac.th

[5]อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: fsocspj@ku.ac.th

The Impact of Stress, Adversity quotient and Social media addiction behaviors on Sleep quality of undergraduate students Kasetsart University, Bang Khen Campus[1]

Sawatdichai Hongsa[2]
Sarini Oakkarakun[2]
Tanapat Khumtuam[2]
Prapinporn Chaimongkhonmanee[2]
Narut Pornprasit[3]
Thanapol Leangsuksant[4]
Sirinapa Jamornmarn[5]

Abstract

The good quality sleep is crucial for health, especially for undergraduates facing academic stress and other activities, which can affect their sleep qualities. The factors influencing sleep quality include both internal and external factors, such as stress, sleep environment, daily activities, etc. Poor sleep quality can negatively impact memory skills, unstable emotions, lead to social relationship-building skill problems. In terms of physical health, it can result in issues such as exhaustion, heart problems and a weakened immune system. These effects can interfere with the daily activities of students and the general public. This study investigated the influence of stress, adversity quotient and social media addiction behaviors on sleep quality among 18 years and older, Kasetsart University, Bang Khen Campus students, with a sample size of 176 participants by accidental sampling. The research instruments are questionnaires including 1) Personal information 2) Stress assessment 3) Adversity Quotient; AQ 4) Social media addiction behaviors and 5) Thai version of the Pittsburgh sleep quality index; T-PSQI, with reliability coefficients ranging from .883 to .964. Data was gathered through self-administered offline questionnaires and analyzed by Multiple Linear Regression with an Enter method. The results indicated that stress had a positive effect on sleep quality (β = .366, $p < .001$), while Adversity quotient (β = -.514, $p < .001$) and social media addiction (β = -.204, $p = .006$) had a negative effect. The coefficient of determination (R^2) was .503. The coefficient of determination (R^2) was .503. The sleep quality prediction

formula model was $\hat{Z}$ = .37(stress) – .51(Adversity quotient) - .20(social media addiction behavior). All independent variables were able to predict sleep quality by 50.3 percent. The results are consistent with the hypothesis regarding stress and adversity quotient (AQ) variables, while the social media addiction behavior variable did not align with the established hypothesis. Therefore, further research should explore the influence and relationships between social media addiction behavior with other variables related to sleep quality to address this issue in future studies.

Keywords: Stress Adversity quotient Social media addiction Sleep quality

Received: December 4, 2024, **Revised:** February 20, 2025, **Accepted:** February 26, 2025,

[1]This article is part of a Bachelor's Thesis in Community Psychology, Faculty of Social Sciences Kasetsart University

[2]Undergraduate Student, Bachelor's degree in Community Psychology, Faculty of Social Sciences Kasetsart University, E-mail: prapinporn.c@gmail.com

[3]Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: narut.po@ku.th

[4]Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: thanapol.le@ku.ac.th

[5]Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: fsocspj@ku.ac.th

บทนำ

คุณภาพการนอนหลับที่ดี ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพหรือการนอนหลับไม่เพียงพอ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพในหลายมิติ ทั้งความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง การลดทอนสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยตัวอย่างความสำคัญของคุณภาพการนอนหลับมีดังนี้ 1) เสริมสร้างการทำงานของสมองและความจำ เนื่องจาก การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยให้สมองสามารถประมวลผลและจัดเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความสามารถในการเรียนรู้ การจดจำและการตัดสินใจที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์จากการนอนที่ไม่เพียงพอ 2) พัฒนาสภาวะอารมณ์และความสัมพันธ์ การนอนหลับที่ดีช่วยลดความเครียด ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ในทางตรงกันข้าม การอดนอนหรือการนอนที่ไม่มีคุณภาพ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล เป็นต้น 3) เสริมสร้างสุขภาพหัวใจ ในช่วงเวลานอนหลับ ร่างกายจะเข้าสู่กระบวนการซ่อมแซม โดยเฉพาะหัวใจและหลอดเลือด การนอนที่ไม่เพียงพอหรือถูกขัดจังหวะอาจกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ 4) ช่วยควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือด การนอนหลับที่มีคุณภาพช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและความอิ่ม ส่งผลให้ลดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคเบาหวาน 5) เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การนอนหลับที่ดีสามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สามารถต่อสู้กับการติดเชื้อและป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นพดล ตรีประทีปศิลป์ และ ศิริลักษณ์ ผลศิริปฐม, 2566)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับมีหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น 1) ปัญหาสิ่งแวดล้อม การมีเสียงรบกวน แสงสว่างที่มากเกินไป หรือพื้นที่พักผ่อนคับแคบ ส่งผลต่อการนอนหลับยาก เกิดความไม่สบายตัว 2) ปัญหาสุขภาพ เช่น อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ อาการปวดท้อง ปวดเมื่อยตามร่างกาย โรคเกี่ยวกับการนอนหลับหรือปัญหาระบบการหายใจ 3) สภาพจิตใจมีความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือความรู้สึกท้อแท้ ที่ก่อกวนความสงบทางใจ สามารถลดคุณภาพการนอนหลับของบุคคลได้ 4) สารกระตุ้น การบริโภคแอลกอฮอล์ คาเฟอีน บุหรี่ หรือการใช้ยาบางชนิดที่ส่งผลต่อระบบการนอน 5) การนอนขณะท้องว่างจนรู้สึกหิว หรืออิ่มมากเกินไปจนแน่นท้อง ส่งผลต่อการหลับยาก 6) ปัญหาการนอนหลับโดยตรง การนอนละเมอ ฝันร้าย หรือปัญหานอนไม่หลับเรื้อรัง 7) ลักษณะพฤติกรรมที่ต้องตื่นตัว มีการปรับเปลี่ยนเวลานอนที่ต่างออกไป หรือการทำงานกลางคืนในบางอาชีพ เช่น ยาม พยาบาล คนขับรถบรรทุก เป็นต้น สามารถส่งผลกระทบและรบกวนวงจรการนอนหลับปกติได้ (โรงพยาบาลราชวิถี, 2564) สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับมีทั้งปัจจัยภายในด้านสุขภาพจิต พฤติกรรม และร่างกาย และปัจจัยภายนอกด้านสภาพแวดล้อม (โรงพยาบาลราชวิถี, 2564)

งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับในกลุ่มนิสิตนักศึกษา พบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยา และแบบแผนการดำเนินชีวิตรวมทั้งพฤติกรรมที่เคยชินมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย (Maithani et al., 2024) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในประเทศที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพามากที่สุด ได้แก่ ระดับความเครียด รองลงมาคือ ระดับความวิตกกังวลและแบบแผนการดำเนินชีวิตโดยรวม

ของบุคคล (ดารัสนี โพธารส, 2560) ข้อมูลของประธานคณะกรรมการเครือข่ายมหาวิทยาลัยไทยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (TUN-HPN) ประจำปี 2565 และรองอธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระบุว่า นักศึกษาในประเทศไทยจำนวน 1.7 ล้านคนโดยประมาณ กำลังประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต จากการสำรวจนักศึกษา 9,050 คน ภายใต้โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในปี 2565 พบว่า นักศึกษา 40% มีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา 30% รู้สึกมีอาการซึมเศร้า 12% เคยทำร้ายตัวเอง 4% เคยคิดฆ่าตัวตาย และ 4.3% ถูกวินิจฉัยว่ามีอาการจิตเวช ส่งผลให้ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่สามารถพบได้มากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาของประเทศไทยคือปัญหาด้านความเครียด (นรินทร์ หิรัญสุทธิกุล, 2565)

นอกจากนี้ ประเทศไทยยังมีผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษาด้านสุขภาพจิตเฉลี่ย 2 ล้านคน แต่ในความเป็นจริงกลับมีผู้ประสบปัญหาสุขภาพจิตมากถึง 10 ล้านคน ซึ่งหมายความว่าจำนวนของผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตมีค่ามากกว่าผู้ที่ได้รับการรักษาถึง 5 เท่า รวมถึงสัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในไทยยังสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลก เป็นการบ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพจิตในไทยที่มีความรุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2556 พบว่าผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมีจำนวนประมาณ 7 ล้านคน ในขณะที่ปี 2566 มีจำนวนผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงถึง 10 ล้านคน (สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566) หากเปรียบเทียบอัตราการเพิ่มสูงขึ้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ) จะสามารถอธิบายได้ว่า ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากมีผลต่อสุขภาพจิตในภาพรวม หากบุคคลมี AQ สูงจะมีความเข้มแข็งและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แม้จะล้มเหลวก็สามารถลุกขึ้นมาสู้ใหม่ได้ ส่งผลให้มีการรับมือกับความเครียดได้ดี ในขณะที่บุคคลที่มี AQ ต่ำจะมีแนวโน้มที่จะยอมแพ้เมื่อเผชิญกับความยากลำบากหรือปัญหาต่าง ๆ (Stoltz, 1997) ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับอิทธิพลของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับ อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาในนักศึกษาชาวไทยที่พบว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจะมีพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรวมถึงระยะเวลาในการนอนหลับที่เพียงพอ งานวิจัยในต่างประเทศพบว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงและมีปัญหาการนอนหลับ ส่งผลกระทบต่อทักษะการแก้ปัญหาและคุณภาพชีวิตที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ จึงประมาณได้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอาจมีความเชื่อมโยงกับทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ (Korkmaz & et al., 2020)

ท่ามกลางปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ภายในประเทศไทยยังพบว่า มีกระแสนิยมประเภทหนึ่งที่ได้รับความนิยมและมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก ได้แก่ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยข้อมูลสถิติระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรวม 63.21 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 88.0 ของประชากรทั้งหมด นอกจากนี้ ระหว่างเดือนมกราคม 2566 ถึงมกราคม 2567 ประเทศไทยมีประชากรเพิ่มขึ้นเพียง 0.1% ในขณะที่จำนวนการเชื่อมต่อเครือข่ายมือถือมีจำนวนถึง 97.81 ล้านเครื่อง คิดเป็นร้อยละ 136.1 ของจำนวนประชากร โดยเฉลี่ยคนไทยใช้เวลาท่องโลกอินเทอร์เน็ตประมาณ 7 ชั่วโมง 58 นาที ซึ่งถือเป็นสัดส่วนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประมาณ 33.28% ของเวลาทั้งหมดใน 1 วัน (ปรีดี นุกุลสมปรารถนา, 2567) โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่าส่วนใหญ่มีประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 7 ปี ผ่านสมาร์ตโฟน และใช้มากที่สุดในช่วงเวลา 18.00-21.00 น. ไปกับการทำงานกลุ่ม ติดต่อบุคคลอื่น ๆ ดาวน์โหลดสื่อการสอนและส่งการบ้าน รวมไปถึงการใช้เพื่อความบันเทิง (จุฑารัตน์ ศราวณะวงศ์ และคณะ, 2560) พฤติกรรมการใช้

สื่อฯ ในช่วงใกล้เข้านอน สามารถรบกวนคุณภาพการนอนหลับได้ (พรรณพิมล วิปุลากร, 2561) รวมถึงการใช้สื่อโซเชียลมีเดียที่มากเกินไป ยังก่อให้เกิดปัญหาการนอนหลับและสุขภาพจิตตามมา (Alonzo, Hussain, Stranges, & Anderson, 2021)

จากข้อมูลและการค้นคว้าในข้างต้นพบว่า แม้จะมีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ และคุณภาพการนอนหลับ แต่จำนวนงานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลตัวแปรทั้งหมดในงานวิจัยเดียวกัน ยังไม่เป็นที่พบเห็นมากนัก ทางคณะผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าวที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับ เนื่องจากตัวแปรความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นตัวแปรปัจจัยเชิงจิตวิทยา การศึกษาอิทธิพลที่ตัวแปรดังกล่าวมีต่อคุณภาพการนอนหลับ และเห็นขนาดอิทธิพลในเชิงเปรียบเทียบ จะนำมาสู่องค์ความรู้เพื่อพัฒนาปัจจัยเชิงจิตวิทยานอกเหนือไปจากการปรับสภาพแวดล้อมและสุขลักษณะในการนอนหลับ เพื่อให้บุคคลมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี ถือเป็นหนทางในการพัฒนาสุขภาพจิตที่ส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีได้เช่นกัน

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด (Stress)

ความเครียด หมายถึง จิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดเหล่านั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

จากงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 142 คน พบว่า ความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการนอนหลับ แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความเครียดมากก็จะส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดี (จรัญญา ศรีวิชัย และคณะ, 2561)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก โดยผู้ที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงจะเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แม้จะแพ้แต่ก็สามารถลุกขึ้นมาสู้ได้ใหม่ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเผชิญกับปัญหาความยากลำบากก็จะยอมแพ้ได้โดยง่าย Stoltz (1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคออกเป็น 4 มิติ เรียกรวมกันว่า CO2RE ประกอบด้วย มิติที่ 1 คือ การควบคุมสถานการณ์ (Control) ที่หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับปัญหา มิติที่ 2

สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin and Ownership) ซึ่งเน้นการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและการรับผิดชอบต่อปัญหานั้น มิติที่ 3 คือ ผลกระทบ (Reach) ที่วัดผลกระทบของปัญหาต่อการดำเนินชีวิตและการควบคุมผลกระทบด้านลบ และมิติที่ 4 คือ ความอดทน (Endurance) ซึ่งเป็นการรับรู้ความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับปัญหาที่ยืดเยื้ออย่างมีกำลังใจ (ปริวันท์ ลำพูล, 2558)

การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวไทย พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในระดับปานกลาง ($r=.51$, $p<.01$) ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่ทำการศึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้ใช้ระยะเวลาในการนอนหลับ (sleep duration) เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดพฤติกรรมสุขภาพ (Choompunuch et al., 2021) นอกจากนี้ งานวิจัยอีกชิ้นที่ทำในต่างประเทศโดย Korkmaz และคณะ (2020) มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบระดับความวิตกกังวลในบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการภายใต้ภาวะโควิด-19 และผลกระทบของความวิตกกังวลต่อคุณภาพการนอนหลับ คุณภาพชีวิต และทักษะการแก้ปัญหา การศึกษานี้ดำเนินการในสถานพยาบาลสองแห่ง โดยมีผู้เข้าร่วม 140 คน ที่ทำงานในคลินิกผู้ป่วยนอกหรือแผนกฉุกเฉินเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ผู้เข้าร่วมได้รับการประเมินด้วย Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Problem Solving Inventory (PSI), World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) และ Beck Anxiety Inventory (BAI) ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและมีปัญหาการนอนหลับ จะมีทักษะการแก้ปัญหาที่แย่ลงและคุณภาพชีวิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยที่กล่าวมาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) นั้นมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพซึ่งรวมถึงการนอนหลับ และเกี่ยวข้องกับทักษะการแก้ปัญหาซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) โดยคาดว่า AQ จะมีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ในการศึกษาครั้งนี้

พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction behaviors)

การติดสื่อสังคมออนไลน์ตามหลัก DSM-5 สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การใช้งานมากเกินปกติ (Excessive use) ซึ่งเป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่สามารถหยุดได้ 2) การมีความรู้สึกทุกข์เมื่อไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Withdrawal) ทำให้รู้สึกโกรธ หงุดหงิด หรือเศร้า 3) การใช้ระยะเวลากับสื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมาก (Tolerance) โดยมีการใช้งานเพิ่มขึ้นมากกว่าความต้องการพื้นฐาน และ 4) การได้รับผลกระทบ (Adverse consequences) ซึ่งเป็นการที่การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน ชีวิตประจำวัน การเข้าสังคม และทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Weinstein & Lejoyeux, 2010)

งานวิจัยโดย Alonzo, Hussain, Stranges และ Anderson (2021) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คุณภาพการนอนหลับ และสุขภาพจิตในเยาวชน วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม โดยผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปมีผลเสียต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตที่ไม่ดี การนอนหลับไม่เพียงพอและคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีสัมพันธ์กับอาการง่วงนอนในเวลากลางวัน อารมณ์ซึมเศร้า สมาธิสั้น และโรคเรื้อรังในระยะยาว งานวิจัยพบว่าผู้ใหญ่หนุ่มสาวใช้หน้าจอก่อนนอนและเยาวชน ร้อยละ 81 ใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการนอนหลับและสุขภาพจิต การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ไม่ดี คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี และสุขภาพจิตเชิงลบในกลุ่มวัยรุ่น ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพจิตและคุณภาพการนอนหลับในกลุ่มเยาวชน (Alonzo, Hussain, Stranges, & Anderson, 2021)

คุณภาพการนอนหลับ (Sleep Quality)

ทฤษฎีองค์ประกอบของการนอนหลับประกอบด้วย 4 หลักสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี) ซึ่งได้แก่ 1) หลักสุขอนามัยของการนอนหลับ (Sleep hygiene) โดยการรักษาการเข้านอนและการตื่นนอนให้คงที่และสม่ำเสมอ พร้อมงดรับประทานอาหารหนักก่อนเข้านอน 2) หลักการควบคุมปัจจัยกระตุ้น (Stimulus control therapy) ที่เน้นการหลีกเลี่ยงการงีบหลับระหว่างวันและใช้เตียงนอนเฉพาะสำหรับการนอนหลับ 3) การรักษาด้วยการผ่อนคลาย (Relaxation therapy) ซึ่งรวมถึงการฟังดนตรีบรรเลงที่ทำให้ผ่อนคลาย การทำสมาธิ และการฝึกการหายใจลึก ๆ และ 4) การรักษาโดยการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive therapy) ที่ใช้เทคนิคทางความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่ไม่เหมาะสมและแทนที่ด้วยความคิดที่ถูกต้องตามความเป็นจริง (Bootzin and Espie, 1996)

เครื่องมือ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดยเพื่อใช้วัดคุณภาพการนอนหลับ (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา PSQI ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 19 ข้อที่แบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับส่วนบุคคล (Subjective Sleep Quality) ระยะเวลาที่ใช้หลับ (Sleep Latency) ระยะเวลานอนจริง (Sleep Duration) ประสิทธิภาพการนอนหลับ (Sleep Efficiency) การรบกวนการนอนหลับ (Sleep Disturbances) การใช้ยานอนหลับ (Use of Sleeping Medication) และการทำงานในช่วงกลางวัน (Daytime Dysfunction) คะแนนรวมของ PSQI สามารถแยกแยะระหว่างคุณภาพการนอนหลับที่ดี

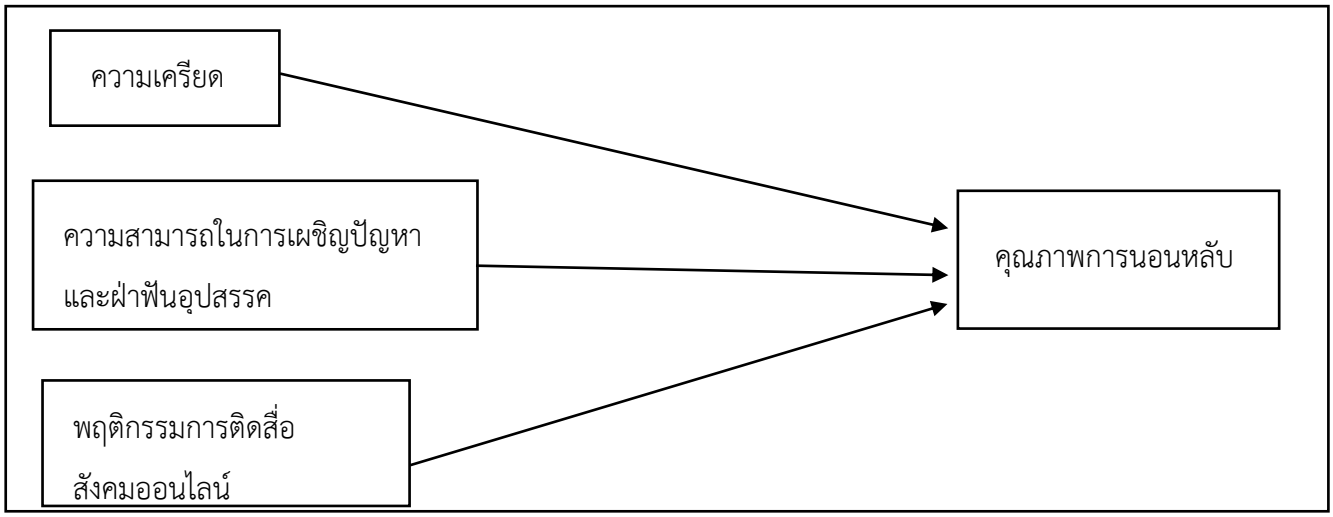
และไม่ดี โดยการแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี (Buysse, 1989)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมนำมาสู่กรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

3. พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษา คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G*Power version 3.1.9.7 โดยกำหนด Test Family คือ F test Statistical test คือ Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero โดยกำหนดค่าเพาเวอร์ (1- β) เท่ากับ 0.95 ค่าอัลฟา (α) เท่ากับ 0.05 จำนวนตัวแปรทำนาย เท่ากับ 3 ค่าขนาดของอิทธิพล (Effect size) ขนาดเล็กเท่ากับ 0.1 (Faul et al., 2007; Cohen, 1977) ผลที่ได้จากการคำนวณ คือ ในการวิจัยครั้งนี้ต้องมีขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 176 คน จากนั้นทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญโดยกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าอาสาสมัครคือ 1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 2) สามารถอ่าน ฟัง และเขียนภาษาไทยได้ และ 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยมีเกณฑ์คัดออกอาสาสมัคร คือ อาสาสมัครไม่สมัครใจให้ข้อมูลและเกณฑ์การถอนตัวของอาสาสมัครคืออาสาสมัครสามารถตัดสินใจออกจากโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยประชากรดังกล่าวมีความเหมาะสมกับหัวข้อในการวิจัยและสะดวกต่อการเข้าถึง ซึ่งช่วยให้การเก็บข้อมูลเป็นไปโดยง่ายและตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี และคณะ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง (Stress Assessment)

ผู้วิจัยประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) มีจำนวนข้อในการประเมินทั้งหมด 20 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ นาน ๆ ครั้ง ทางซ้ายมือ คือ 1 จนถึง ทุกครั้งทางขวามือ คือ 5 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวม เท่ากับ .952

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดจากแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz (1997) และพิจารณาร่วมกับแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของปริวันท์ ลำพูล (2558) ที่ปรับปรุงจากงานวิจัยของอาภาวี จิรายุพัฒน์ (2551) โดยผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับนิสิตนักศึกษามากขึ้น จากข้อคำถามเดิมที่ใช้เก็บข้อมูลจากบุคคลที่ประกอบอาชีพพนักงานวิศวกร โดยข้อคำถามเป็นการสมมติสถานการณ์ขึ้น ให้ผู้ตอบแบบสอบถามจินตนาการ

ว่าหากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น ผู้ตอบแบบสอบถามจะคิดหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วง ตั้งแต่ รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือมากที่สุด คือ 1 จนถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือมากที่สุดคือ 5 แบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการควบคุมสถานการณ์ จำนวน 9 ข้อ 2) ด้านความรับผิดชอบต่อปัญหา จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านผลกระทบ จำนวน 6 ข้อ 4) ด้านความอดทน จำนวน 3 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวม เท่ากับ .964

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction behaviors)

ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดจากแนวคิดทฤษฎีการติดโซเชียลมีเดียอิงตามหลัก DSM-5 ของ Weinstein และ Lejoyeux (2013) และดัดแปลงจากแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) ที่สร้างขึ้นโดย ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559) ประกอบด้วยคำถามแบบ Likert scale จำนวน 16 ข้อ มีจำนวนข้อในการประเมินทั้งหมด 20 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งทางซ้ายมือคือ 1 จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่งทางขวามือคือ 5 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวม เท่ากับ .951

ส่วนที่ 5 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ ฉบับภาษาไทย (Thai version of the Pittsburgh sleep quality index, T-PSQI) โดยตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์ และคณะ (2554)

เป็นแบบประเมินที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามแบบ Likert scale 19 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย โดยให้ประเมินคุณภาพการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 2) ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ (Sleep latency) คือ ระยะเวลาที่บุคคลเริ่มเข้าสู่การนอนหลับจนกระทั่งตื่นนอน โดยไม่รวมระยะเวลาที่ตื่นระหว่างการนอนหลับ 3) ระยะเวลาการนอนหลับ 4) ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย 5) การรบกวนการนอนหลับ 6) การใช้ยานอนหลับ 7) ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวม เท่ากับ .883 (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามแบบกระดาษ จากนั้นแจกแบบสอบถามให้กับผู้เข้าร่วมด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ ที่ใต้อาคารศูนย์เรียนรวม 3 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยคือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ซึ่งไม่ได้จำกัดชั้นปี หลังจากผู้เข้าร่วมได้รับแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยจะทำการชี้แจงวิธีการกรอกแบบสอบถามอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม

สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง การเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ระหว่างเดือนธันวาคมปี 2565 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2566 เป็นระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 176 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังต่อไปนี้

1) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2) สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ วิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) แบบ Enter เพื่อทดสอบสมมุติฐานการวิจัย

จริยธรรมในการวิจัย

ในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยในการวิจัยด้วยความสมัครใจ ซึ่งข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และหลังจากวิจัยเสร็จสิ้น ข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกทำลาย

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.2 และเพศชาย ร้อยละ 39.8 นิสิตส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 33.5 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 3 4 และ 1 ร้อยละ 26.7 22.2 และ 17.6 ตามลำดับ และ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะสังคมศาสตร์ 44 คน คณะศึกษาศาสตร์ 36 คน คณะประมง 18 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ 14 คน คณะวนศาสตร์ 12 คน คณะเศรษฐศาสตร์ 8 คน คณะบริหารธุรกิจ 8 คน คณะสัตวแพทยศาสตร์ 7 คณะมนุษยศาสตร์ 7 คน คณะเกษตร 5 คน คณะวิทยาศาสตร์ 5 คน คณะอุตสาหกรรมเกษตร 4 คน คณะสิ่งแวดล้อม 3 คน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ 2 คน คณะเทคนิคการสัตวแพทย์ 2 คน และคณะวิทยาลัยบูรณาการศาสตร์ (วิทยาเขตบางเขน) 1 คน รวมจำนวน 176 คน

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับปานกลาง (M = 3.16 , SD = 1.20) มี AQ หรือความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับค่อนข้างต่ำ (M = 2.59 , SD = .99) มีพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในระดับค่อนข้างสูง (M = 3.78 , SD = 1.01) มีคุณภาพการนอนหลับในระดับปานกลาง (M = 3.16 , SD = .58) (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างตัวแปรในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันมีค่าอยู่ระหว่าง -.74 ถึง .64 โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางในทางบวกหมายความว่าบุคคลที่มีความเครียดมาก ก็จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี สอดคล้องกับค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ที่มีความสัมพันธ์กันทางลบ หมายความว่า หากบุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ที่ดีก็จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและรองลงมาคือค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีความสัมพันธ์กันในระดับที่ต่ำ ทั้งหมดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ***ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (n = 176)***

ตัวแปร	1	2	3	4
1. ความเครียด	-	-	-	-
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)	-.74**	-	-	-
3. พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์	.51**	-.67**	-	-
4. คุณภาพการนอนหลับ	.64**	-.64**	.33**	-
ค่าเฉลี่ย (M)	3.16	2.59	3.78	3.16
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	1.20	.99	1.01	.58
ค่าสูงสุด (Max)	5.00	4.58	5.00	4.43
ค่าต่ำสุด (Min)	1.00	1.21	1.00	1.71

*หมายเหตุ p** < .001*

ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ที่ระบุว่าตัวแปรที่ศึกษาต้องไม่มีภาวะร่วมของตัวแปรแบบเส้นตรง (Multicollinearity) ด้วยการวิเคราะห์ค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 3 พบว่าค่า Tolerance และ VIF ระหว่าง ความเครียดกับตัวแปรอื่น ๆ เท่ากับ .546 และ 1.832 ตามลำดับ ค่า Tolerance และ VIF ระหว่าง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) กับตัวแปรอิสระอื่น ๆ เท่ากับ .740 และ 1.352 ตามลำดับ ค่า Tolerance และ VIF ระหว่างพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์กับตัวแปรอื่น ๆ เท่ากับ .447 และ 2.239 สรุปได้ว่าไม่พบปัญหาภาวะร่วมของตัวแปรแบบเส้นตรง สามารถใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณได้ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติ

จากนั้นวิเคราะห์สมมติฐานด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) แบบ Enter ในตารางที่ 2 โดยให้ความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นตัวแปรทำนายคุณภาพการนอนหลับ (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี) พบว่าความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .366$, $p < .001$) ในขณะที่

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β = -.514 , p < .001) และ (β = -.204 , p < .001) ตามลำดับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แสดงการตัดสินใจ (R^2) คือ .503 ตัวแปรทำนายได้แก่ความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายคุณภาพการนอนหลับได้ 50.3 เปอร์เซ็นต์สามารถสร้างเป็นสมการทำนายในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ

$\hat{Y}$ = 1.24(X1) – 2.12(X2) - .82(X3) + 26.87

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

$\hat{Z}$ = .37(Z1) – .51(Z2) - .20(Z3)

ตารางที่ 2 ***ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ตัวแปรที่ทำนายอิทธิพลที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน (n = 176)***

ตัวแปร		B	SE	β	t	p
(ค่าคงที่)		26.87	2.29		11.73**	<.001
1. ความเครียด	X1	1.24	.273	.366	4.55**	<.001
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค	X2	-2.12	.387	-.514	-5.49**	<.001
3. พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์	X3	-.82	.29	-.204	-2.80*	.006
R = .709 R^2 = .503						

*p < .05, **p < .001

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ และคุณภาพการนอนหลับ โดยมีสมมติฐานว่า ความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับ และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับ (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี)

จากผลการศึกษาพบว่าความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Zhang (2024) ในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศจีน จำนวน 1,653 คน พบว่า นักศึกษาที่มีความเครียดที่สูงส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการศึกพบว่า ความเครียด การครุ่นคิดซ้ำ ๆ และความวิตกกังวลทางสังคมสามารถคาดการณ์คุณภาพการนอนหลับได้อย่างมีนัยสำคัญ ในสังคมปัจจุบัน ผู้คนเผชิญกับแรงกดดันจากหลายด้าน เช่น การศึกษา การพัฒนาอาชีพ และอารมณ์ ซึ่งส่งผลลบต่อสุขภาพจิตและการนอนหลับ (Ye et al., 2018; Lima et al., 2020; Zhao et al., 2021; Akerstedt et al., 2012) ผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพการนอนหลับเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกันในกลุ่มตัวอย่างหลายเชื้อชาติและช่วงวัย (Yun, 2016; Lin et. al., 2012; Charles et. al., 2011) โดยสามารถอธิบายในแง่สรีรวิทยาได้ว่าภาวะที่บุคคลมีความเครียดเกี่ยวข้องกับการตอบสนองของระบบฮอร์โมนโดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งหากบุคคลมีระดับคอร์ติซอลที่สูงอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับได้ (Bassett et. al., 2015)

จากผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญ (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี) ข้อค้นพบสามารถอธิบายได้จากผลการศึกษาของ Sevda และ Korkmaz (2020) พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและมีปัญหาการนอนหลับ มีทักษะการแก้ปัญหาและคุณภาพชีวิตด้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บุคคลที่มีทักษะการแก้ปัญหาต่ำ เมื่อเผชิญปัญหาอาจทำให้มีแนวโน้มในการจัดการปัญหาได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือใช้เวลาหมกมุ่นครุ่นคิดกับปัญหาและเกิดอารมณ์ทางลบที่ยากจะจัดการ ซึ่งอาจส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับได้ ซึ่งงานวิจัยของ ชลธิชา ศรีรุ่งเรือง และคณะ (2554) และรัชนู วรรณา และคณะ (2553) มีข้อค้นพบว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จะเผชิญกับความเครียดในระดับสูงอยู่เสมอ จึงเป็นไปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีอิทธิพลต่อคุณภาพการนอนเพราะเกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาและความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้พบว่าพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับ (การแปลผลของคุณภาพการนอนหลับ คือ บุคคลที่มีคะแนนสูงจะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการทบทวนวิจัยพบประเด็นที่เป็นข้อสังเกตได้คือการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นจะส่งผลต่อการคุณภาพนอนหลับที่ดีขึ้นอาจเกิดจากปัจจัยทางอารมณ์และการจัดการความเครียด การศึกษาของ Kou (2024) เป็นการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อความรู้สึกเหงาและสุขภาวะทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นและผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามและการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอดินบะระ จำนวน 300 คน และผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 50-65 ปี จำนวน 100 คน ผลการวิจัย

พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีกลไกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตใจในลักษณะต่างกัน โดยนักศึกษาปีแรกที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากมีแนวโน้มรู้สึกเหงามากขึ้น ขณะที่นักศึกษาปีสองและผู้สูงอายุที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถลดความเหงาและเพิ่มความสุขได้ ทั้งนี้สื่อสังคมออนไลน์บางประเภทสามารถเพิ่มอารมณ์เชิงบวกให้แก่ผู้ใช้งานได้ ซึ่งอาจช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งอธิบายได้ด้วยแนวคิด Cognitive Behavioral Theory (CBT) ซึ่งพัฒนาโดย Beck (1967) ระบุว่ากระบวนการคิดและพฤติกรรมมีผลต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคล ในบริบทการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเลือกบริโภคเนื้อหาที่ส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก เช่น การรับชมวิดีโอสร้างแรงบันดาลใจหรือการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน อาจช่วยลดความวิตกกังวลและปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ (Beck, 1976) จากการศึกษาของ จุฑารัตน์ ศราวณะวงศ์ และคณะ (2560) ซึ่งสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่านิสิตส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาพักผ่อน โดยมีการใช้งานผ่าน Line และ Facebook เป็นหลัก และกิจกรรมที่ทำบ่อยที่สุดคือการสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว รวมถึงการใช้สื่อเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การฟังเพลงหรือดูวิดีโอ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิด Cognitive Behavioral Theory (CBT) ของ Beck (1976) ที่ชี้ว่า การเลือกบริโภคเนื้อหาที่สร้างอารมณ์เชิงบวกในสื่อออนไลน์ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ (จุฑารัตน์ ศราวณะวงศ์ และคณะ, 2560) ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงอาจมีความสัมพันธ์ในทางบวกหรือทางลบกับคุณภาพการนอนหลับขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์ของการใช้งานมากกว่าปริมาณการใช้งาน

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาอิทธิพลของความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับในนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน สามารถสรุปผลการศึกษาตามสมมติฐานได้ ดังนี้ สมมติฐานที่ 1 ความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พบว่าผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้ สมมติฐานที่ 2 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พบว่าผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสมมติฐานที่ 3 พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พบว่าผลการศึกษาขัดแย้งกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ข้อค้นพบจากการวิจัยนำไปสู่ข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาพบว่าความเครียดมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า ในการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ดีในนิสิตระดับปริญญาตรี ควรมีการให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียดแก่นิสิตควบคู่กับแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับโดยหน่วยงานจากกระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยผ่านการผลักดันนโยบายเพื่อสุขภาพกายและใจ รวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย workshop ฯลฯ ให้แก่นักศึกษา

ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางลบ รวมถึงมีอิทธิพลทางลบต่อคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายถึง ยิ่งบุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่มากจะทำให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น รวมถึงมีความเครียดที่น้อยลง ดังนั้น มหาวิทยาลัย และหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขควรมีการให้ความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับแนวทางการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพแก่นักศึกษา เช่น การสำรวจมุมมองของตนเมื่อเผชิญกับปัญหาการจัดการทรัพยากรและสิ่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหา และการวางแผนแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถจัดตั้งสถานที่สำหรับการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นักศึกษาและส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญทำให้จำนวนของนิสิตจากแต่ละคณะมีจำนวนที่ไม่เท่ากัน ดังนั้นเพื่อให้ข้อมูลมีความครอบคลุมนิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยมากขึ้น ควรมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละคณะให้มีจำนวนใกล้เคียงกัน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบวัดความเครียดโดยกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นการประเมินความเครียดในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา จึงควรมีการวัดประเมินอีกครั้งเพื่อติดตามผล โดยอาจวัดอีกครั้งใน 2 เดือนต่อมา และในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาความแตกต่างของคณะชั้นปี ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้มีการศึกษาถึงความแตกต่างของแต่ละคณะ ชั้นปีเพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์หรืออิทธิพลจากคณะและชั้นปีของนิสิตระดับปริญญาตรี นอกจากนี้อาจมีศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อข้อมูลที่ครอบคลุมในระดับการศึกษามากขึ้น

จากผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางลบกับคุณภาพการนอนหลับ หมายถึง ยิ่งบุคคลมีพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มาก ก็จะทำให้บุคคลมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น ซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานการวิจัยของการศึกษาครั้งนี้ จึงควรมีการศึกษาอิทธิพลรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์และตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับเพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบอิทธิพลและความสัมพันธ์ของตัวแปรข้างต้น

เอกสารอ้างอิง

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2537). ความเครียด-คลายเครียด. *วารสารจิตวิทยาคลินิก.* 25 (1), 7-15.

กรมสุขภาพจิต. (2541, 2 มีนาคม). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย.* กระทรวงสาธารณสุข. https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2301

ขวัญธิดา พิมพการ. (2564). การเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยสายสุขภาพและสายอาชีพ. *วารสารการวัดผลการศึกษา.* 38(104), 258-271.

คำจันทร์ ร่มเย็น และ สุทิศา โขงรัมย์. (2018). ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์),* 10 (1), 47-58. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/bruj/article/view/144770

จิตรลดา สมประเสริฐ, วารุณี ผ่องแผ้ว, ดวงทิพย์ อนันต์ศุภมงคล, และ นฤมล พรหมภิบาล. (2565). ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล. *วารสารพยาบาล*, 71(2), 19-27.

จุฑารัตน์ ศราวณะวงศ์, ขจร ฝ้ายเทศ, ดวงแก้ว เงินพูนทรัพย์ และ วัลลภา จันทรดี. (2560). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว.* 10(2), 17-31.

จำลอง ดิษยวณิช, พริ่มเพรา ดิษยวณิช (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.* คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จรัญญา ศรีวิชัย, ฉัตรพิมล ธนูศรี, ณิชกานต์ แสงจันทร์, ธิตยา ยิ้มเป็นยวง, ปรียาภรณ์ สิมกิ่ง, สุทธิรักษ์ บุบผาวงษ์, สุพรรษา อินจำนง, และลักษ์ขณา พานิชสวรรค์ (2562). ศึกษาความสัมพันธ์ความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา 2561. *แพทยสารทหารอากาศ.*65 (3), 37-44

ชาญวิทย์ พรนภดล และ คณะ. (2556). *แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์: Social Media Addiction.* http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539909352

โชติมา วัฒนะ. (2564). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว.* 14(2), 1-12.

ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเตอร์เน็ตของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดารัสนี โพธารส. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.* 25(1), 25-36

นพดล ตรีประทีปศิลป์ และ ศิริลักษณ์ ผลศิริปฐม. (16 มีนาคม 2566). *5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep)*. มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/surprising-reasons-to-get-more-sleep/

บุญวดี เพชรรัตน์. (2532). *ความเครียด ภาวะวิกฤต และการช่วยเหลือ.* ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปริวันท์ ลำพูล. (2558). *ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ความเหนื่อยหน่ายในงานและผลการปฏิบัติงานของพนักงานวิศวกร บริษัทอสังหาริมทรัพย์แห่งหนึ่ง* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ปรีดี นุกุลสมปรารถนา. (4 มีนาคม 2567). *รวมสถิติและ Insight สำคัญๆของคนไทยกับการใช้ Digital และ Social Media 2024.* popticles.com. https://www.popticles.com/insight/thailand-digital-and-social-media-stats-2024/

ปาหนัน บุญหลง. (2539). *สาเหตุและกลไกเจ็บป่วยทางจิต*. การพยาบาลจิตเวช.กองงานวิทยาลัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

พรรณพิมล วิปุลากร. (19 เมษายน 2561). *เตือนเล่นมือถือก่อนนอนทำสุขภาพแย่*. https://www.hfocus.org/content/2018/04/15690

พิชญา สุรพลชัย. (2566). *โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์

ไพลิน จันทดิษฐ, พนิดา ศกุนตนาค และ สุรชัย มีชาญ. (2564). การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* 16(1). 39-54.

มนตรี สังข์ทอง, กานต์พิชชา แตงอ่อน และ ประภาส กลับนวล. (2013). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ*. วารสารสมาคมวิจัย, 18 (1), 97-108.

มณฑิรา เหมือนจันทร์. (2563). *พฤติกรรมการติดโซเชียลมีเดียและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอหาดใหญ่* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542, 1 มีนาคม). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. https://dictionary.orst.go.th

โรงพยาบาลราชวิถี. (2564). *7 สาเหตุนอนไม่หลับและเคล็ดลับแก้ไข*. โรงพยาบาลราชวิถี. https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=4122#:~:text=%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%99,%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%20%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99

สมบัติ ตาปัญญา. (2526). *คู่มือคลายเครียด: ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข*. เหรียญบุญการพิมพ์.

ศิครินทร์. (ม.ป.ป.). *Social Addition ผลกระทบชีวิตติดโซเชียล.* https://www.sikarin.com/health/social-addiction

Åkerstedt, T., Orsini, N., Petersen, H., Axelsson, J., Lekander, M., & Kecklund, G. (2012). Predicting sleep quality from stress and prior sleep – A study of day-to-day covariation across sixweeks. *Sleep Medicine*, *13*(6), 674–679. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2011.12.013

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health in Youth: a Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*(101414), 101414. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Bassett, S. M., Lupis, S. B., Gianferante, D., Rohleder, N., & Wolf, J. M. (2015). Sleep quality but not sleep quantity effects on cortisol responses to acute psychosocial stress. *Stress*, *18*(6), 638–644. https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1087503

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* International Universities Press.

Charles, L. E., Slaven, J. E., Mnatsakanova, A., Ma, C., Violanti, J. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Vila, B. J., & Burchfiel, C. M. (2011). Association of perceived stress with sleep duration and sleep quality in police officers. *PubMed*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22900457

Cheung, L. M., & Wong, W. S. (n.d.). *The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis.*

Choompunuch, B., Suksatan, W., Sonsroem, J., Kutawan, S., & In-Udom, A. (2021). Stress, adversity quotient, and health behaviors of undergraduate students in a Thai university during COVID-19 outbreak. *Belitung Nursing Journal*, *7*(1), 1–7. https://doi.org/10.33546/bnj.1276

Cohen, J. (1977) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Revised Edition, Academic Press, New York.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39*(2), 175–191. https://doi.org/10.3758/bf03193146

Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2016). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information Communication & Society*, *21*(2), 163–173. https://doi.org/10.1080/1369118x.2016.1266374

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(4), 451–455. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327

Kou, G. (2024). Longitudinal study on the impact of social media on loneliness and Psychological well-being. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *41*(1), 37–42. https://doi.org/10.54254/2753-7048/41/20240692

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, *85*, 36–41. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001

Lima, R. A., De Barros, M. V. G., Santos, M. a. M. D., Machado, L., Bezerra, J., & Soares, F. C. (2019). The synergic relationship between social anxiety, depressive symptoms, poor sleep quality and body fatness in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, *260*, 200–205. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.074

Lin, S., Liao, W., Chen, M., & Fan, J. (2012). The impact of shift work on nurses' job stress, sleep quality and self-perceived health status. *Journal of Nursing Management*, *22*(5), 604–612. https://doi.org/10.1111/jonm.12020

Maithani, T., Prabhu, S., & Pant, S. (2024). Daytime-sleepiness, factors affecting sleep and sleep-quality among professional college students of South India - A correlative study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, *26*. https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101534

Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 178–186. https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *36*(5), 277–283. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880

Yun, H. J. (2016). Effect of Stress and Sleep Quality on Mental Health of Adolescents. *Journal of the Korean Society of School Health*, *29*(2), 98–106. https://doi.org/10.15434/kssh.2016.29.2.98