บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย เก็บข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐภาคใต้ 4 แห่ง เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2548 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับ คุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียดของสวนปรุง สุขนิสัยการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก โดยนำมาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และตรวจสอบความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) ในส่วนแบบประเมินความเครียด แบบประเมินสุขอนามัยการนอน และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92, 0.78 และ 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์รายคู่ระหว่างตัวแปรโดยใช้สถิติทดสอบที การวิเคราะความแปรปรวนทางเดียว สัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ของเพียรสัน และสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.5 ซึ่งสรุปผลการวิจัย ดังนี้คือ

ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพการนอนหลับกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 76.30 อยู่ในระดับต่ำ (poor quality sleep) สุขนิสัยการนอนหลับ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเครียด สามารถทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาได้ร้อยละ 27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยสุขนิสัยการนอนหลับสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพการนอนหลับได้ร้อยละ 15 ในขณะที่การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเครียด อธิบายได้ ร้อยละ 7 และ 5 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. หน่วยงานที่ให้การดูแลสุขภาพเบื้องต้นระดับปฐมภูมิ (primary care) ในมหาวิทยาลัย ควรมีโปรแกรมการสอนให้ความรู้แก่นักศึกษา ด้านการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ (improve sleep quality) ให้ความรู้ด้านสุขนิสัยการนอนหลับ การดูแลติดตามสุขภาพนักศึกษา ให้คำแนะนำการปรับปรุงสุขนิสัยการนอนหลับ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและความผาสุก เช่น การจัดเวลาการเข้านอนและตื่นนอน การจัดสิ่งแวดล้อมของหอพัก ซึ่งต้องประสานที่ปรึกษาหอพัก การลดเสียงรบกวน หรือการส่งเสริมการใช้ที่ปิดหู (ear plug) ส่วนพฤติกรรมสุขภาพในด้านการออกกำลังกาย ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมของมหาวิทยาลัย ส่วนการใช้สิ่งเสพติดและสารกระตุ้นของนักศึกษามหาวิทยาลัยควรรณรงค์การลด เลิก การใช้สิ่งเสพติดและสารกระตุ้น

2. ควรให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลาย เทคนิคการคลายเครียด การจัดการเวลา ทักษะการแก้ปัญหา การวางแผนการเรียนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการจัดตั้งกลุ่มฝึกการผ่อนคลายให้กับนักศึกษาตั้งแต่แรกเข้าและมีการติดตามผล

ด้านการบริหาร

จัดให้มีแผนการดูแลนักศึกษาในเชิงระบบ ทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมที่หอพัก การส่งเสริมการจัดการเวลาและการวางแผนการเรียน การมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรด้านทักษะชีวิตที่สม่ำเสมอตั้งแต่แรกเข้าจนใกล้จบการศึกษา การจัดปฐมนิเทศสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร และหอพักควรมีการนำผลการศึกษาไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาสุขนิสัยการนอนหลับ และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาการนอนหลับ โดยใช้การบันทึกการนอนประจำวัน (sleep diary) เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อให้เห็นถึงแบบแผนการนอนที่ชัดเจน

2. ควรมีการศึกษาเชิงปฏิบัติการ เพื่อการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับและติดตามภาวะสุขภาพ ความเครียด และผลการเรียน

3. ควรมีการศึกษาติดตามระยะยาวเพื่อเปรียบเทียบผลการเรียน และสุขภาพนักศึกษาที่มีคุณภาพการนอนหลับดีและไม่ดี