

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิด.....	4
นิยามศัพท์.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับ.....	8
การประเมินการนอนหลับ.....	15
การนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	19
วิถีชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	23
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	44
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
4	ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	47
	ผลการวิจัย.....	47
	อภิปรายผล.....	58
5	สรุปและข้อเสนอแนะ.....	71
	สรุปผลการวิจัย.....	71
	ข้อเสนอแนะ.....	72
	บรรณานุกรม.....	73
	ภาคผนวก.....	92
	ก วิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิตยการนอน และคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา.....	93
	ข การตรวจสอบข้อมูลและจำนวนตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์ตามข้อตกลง ของสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน.....	104
	ค การกำหนดรหัสตัวแปรหุ่นในสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน.....	105
	ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	106
	จ ไบพัทธ์สิทธิ์.....	115
	ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	116
	ประวัติผู้เขียน.....	117

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล.....	48
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะสุขภาพ.....	50
3. ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปร ความเครียด สุขนิสัยการนอน และคุณภาพการ นอนหลับ.....	52
4. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด.....	52
5. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณภาพการนอนหลับโดยรวมทั้ง 7 องค์ประกอบ.....	54
6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพการนอนหลับของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	55
7. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพการนอนหลับของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา และชั้นปี	55
8. เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับ.....	56
9. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนาย คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา.....	57

รายการภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา..	5
2 วงจรการนอนหลับพื้นฐาน 1 วงจร.....	13