

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

ลลิตา ปัญญาวงศ์¹ วราภรณ์ บุญเชียง² และสินีนานู ชาวตระการ^{2*}

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาสถิติศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

²คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*ผู้รับผิดชอบบทความ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับความเครียด คุณภาพการนอนหลับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด คุณภาพการนอนหลับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 329 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) และแบบประเมิน คุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อย ละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยสถิติ Fisher's exact test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.9) มีอายุเฉลี่ย 16.68 ปี (SD = 0.99) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.50–4.00 (ร้อยละ 60.2) สำหรับระดับความเครียด พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 41.6) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 34.0) และระดับรุนแรง (ร้อยละ 22.8) โดยมีคะแนนเฉลี่ย 49.17 (SD = 15.48) (จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน) ด้านคุณภาพการนอนหลับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งหนึ่งมีคุณภาพการ นอนหลับไม่ดี (ร้อยละ 53.5) โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.16 (SD = 2.83) (จากคะแนนเต็ม 21 คะแนน) นอกจากนี้ ยังพบพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอนเฉลี่ย 56.91 นาทีต่อวัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อ การนอนหลับไม่ต่อเนื่อง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ($p\text{-value} = 0.725$) และความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ($p\text{-value} = 0.950$ ตามลำดับ) ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการ วางแผนส่งเสริมกิจกรรมลดความเครียดและพฤติกรรมที่เอื้อต่อการนอนหลับที่มีคุณภาพของนักเรียน ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตและศักยภาพการเรียนรู้อันดีของนักเรียนในระยะยาวต่อไป

คำสำคัญ ความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, นักเรียนมัธยมปลาย

The Relationship Between Stress, Sleep Quality, and Academic Achievement Among High School Students in San Kamphaeng District, Chiang Mai Province

This research was a cross-sectional descriptive study. The objective was to study the levels of stress, sleep quality, academic achievement, and the relationships between stress, sleep quality, and academic achievement among upper secondary school students in San Kamphaeng District, Chiang Mai Province. The sample consisted of 329 upper secondary school students. The research instruments included a general information questionnaire, the Suanprung Stress Test-20 (SPST-20), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean, and standard deviation. The relationships between variables were analyzed using Fisher's exact test with the level of statistical significance set at 0.05.

The results showed that most participants were female (66.9%) with a mean age of 16.68 years (SD = 0.99). Academic achievement measured by cumulative grade point average (GPAX) was mostly in the range of 3.50–4.00 (60.2%). Regarding stress levels, most participants had high stress (41.6%), followed by moderate stress (34.0%) and severe stress (22.8%), with a mean score of 49.17 (SD = 15.48) (out of a total score of 100). For sleep quality, more than half of the participants had poor sleep quality (53.5%) with a mean score of 6.16 (SD = 2.83) (out of a total score of 21). In addition, participants used mobile phones before bedtime for an average of 56.91 minutes per day, which may affect delayed sleep onset and discontinuous sleep.

The analysis of relationships revealed that stress levels were significantly associated with sleep quality (p -value < 0.001). However, no relationship was found between stress level and academic achievement (p -value = 0.725), and between sleep quality and academic achievement (p -value = 0.950, respectively). The results of this study can be used as baseline information for planning activities to promote stress reduction and behaviors that support good sleep quality among students, which will be beneficial to quality of life and learning potential of students in the long term.

Keywords: stress, sleep quality, academic achievement, high school students

บทนำ

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นช่วงวัยระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยองค์การอนามัยโลกกำหนดช่วงอายุไว้ระหว่าง 10–19 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และกระบวนการคิด (World Health Organization, 2022) วัยรุ่นตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงอายุของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องเผชิญกับการปรับตัวในหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดความกดดันและความเครียดได้ (Rosenberg, 1965)

การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางความคิด โดยอารมณ์ของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนร่วมกับสิ่งเร้าจากสภาพแวดล้อม ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ อ่อนไหวต่อสถานการณ์รอบตัว และเกิดความสับสนในการปรับตัวได้ง่าย นอกจากนี้ การแข่งขันทางการศึกษาที่สูงขึ้นอาจก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งหากไม่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (พิศุทธิภา และ เทพรัตน์, 2566) จากรายงานของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2564 พบว่าวัยรุ่นอายุ 11–19 ปี มีการขอรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 มากกว่า 10,000 สายต่อปี โดยปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ ความเครียดและความวิตกกังวล ร้อยละ 51.36 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการณ์หรือความต้องการจากสิ่งแวดล้อมเกินกว่าความสามารถของตนในการรับมือ ซึ่งเป็นการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าที่ถูกมองว่าเป็นภัยคุกคามหรือความท้าทาย เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว การสอบ หรือความล้มเหลวทางวิชาการ (Grant et al., 2004, อ้างใน ปรารณา สวัสดิสุธา และศิริไชย หงส์สงวนศรี, 2559) ความเครียดสามารถแบ่งได้เป็นหลายระดับตามแบบวัดความเครียด SPST-20 ของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ ระดับน้อย ปานกลาง สูง และรุนแรง (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) โดยความเครียดที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว หนึ่งในผลกระทบสำคัญของความเครียดคือปัญหาการนอนหลับ เนื่องจากความเครียดสามารถกระตุ้นระบบประสาทและทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะตื่นตัว ส่งผลให้เกิดปัญหาในการเริ่มต้นการนอนหลับ การนอนหลับไม่ต่อเนื่อง หรือการนอนหลับไม่เพียงพอ การนอนหลับเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่สำคัญต่อการฟื้นฟูร่างกายและสมอง โดยมีบทบาทต่อการเสริมสร้างความจำ การเรียนรู้ และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งล้วนมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียน (อิติมา ณรงค์ศักดิ์ และคณะ, 2563)

ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพการนอนหลับในวัยรุ่น โดยพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับคุณภาพการนอนหลับ กล่าวคือ ผู้ที่มีความเครียดสูงมักมีแนวโน้มเกิดปัญหาการนอนหลับมากขึ้น เช่น การศึกษาของ Taksin et al. (2018) ที่พบว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ การศึกษาของ Zhou et al. (2021) ที่รายงานว่า การนอนหลับไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น และการศึกษาของ Vik, Nilsen & Øverby (2022) ที่พบว่า การนอนหลับไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างไรก็ตามงานวิจัยส่วนใหญ่มักศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพียงสองตัว เช่น ความเครียดกับการนอนหลับ หรือการนอนหลับกับสุขภาพจิต

ขณะที่การศึกษาที่พิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสาม ได้แก่ ความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังมีอย่างจำกัด นอกจากนี้งานวิจัยในประเทศไทยส่วนใหญ่ยังมุ่งศึกษาในพื้นที่เมืองขนาดใหญ่ ขณะที่การศึกษาในบริบทพื้นที่เฉพาะ เช่น พื้นที่ระดับอำเภอหรือพื้นที่กิ่งเมืองกิ่งชนบท ยังพบไม่มากนัก ทั้งที่พื้นที่ดังกล่าวมีโครงสร้างทางสังคมและครอบครัวที่หลากหลาย ซึ่งอาจมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียน อาทิ รูปแบบการใช้เวลา การใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ตลอดจนระดับความเครียดจากการเรียนและสภาพแวดล้อมทางครอบครัว ดังนั้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จึงมีความสำคัญเพื่อทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในบริบทพื้นที่ และนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนต่อไป

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2568

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 329 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณขนาดตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีความสะดวกและยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในช่วงระยะเวลาที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลและผลการเรียน แบบสอบถามข้อมูลทางการศึกษา แบบวัดความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลและผลการเรียน ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน การทำงานพิเศษระหว่างเรียน การช่วยเหลืองานบ้าน การมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวหรือการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ประจำชั้น การเรียนพิเศษหรือการกวดวิชา โรคประจำตัว การมีโรคทางกายหรือโรคทางจิตในปัจจุบัน และบุคคลที่สามารถพูดคุยหรือปรึกษาเมื่อมีปัญหา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทางการศึกษา ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับระดับการศึกษา แผนกการเรียน ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ณ ปีการศึกษา 2568 และประวัติการเข้าชั้นเรียน

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีคะแนนรวมตั้งแต่ 0-100 คะแนน ซึ่งสามารถแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดสูง และความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ฉบับภาษาไทย แปลโดยตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ตันชัยสวัสดิ์ (2540) ใช้ประเมินคุณภาพการนอนหลับในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ครอบคลุม 7 องค์ประกอบ ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับโดยรวม ระยะเวลาที่ใช้ในการหลับ ระยะเวลาการนอนหลับ ประสิทธิภาพการนอนหลับ การรบกวนการนอนหลับ การใช้อานอนหลับ และผลกระทบต่อการทำงานกิจกรรมในเวลากลางวัน โดยมีคะแนนรวมตั้งแต่ 0-21 คะแนน ซึ่งคะแนนมากกว่า 5 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย โดยผู้วิจัยเริ่มดำเนินการภายหลังได้รับการพิจารณาอนุมัติให้ทำการวิจัยได้จาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงโรงเรียนในอำเภอสันกำแพง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

2) ผู้วิจัยจะดำเนินการขอความยินยอมจากผู้ปกครองของนักเรียนที่เข้าร่วมการศึกษา โดยจัดส่งเอกสารชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยผ่านครูอนามัยโรงเรียนเพื่อแจกให้นักเรียน หรือแจ้งผ่านระบบสื่อสารของโรงเรียน เอกสารชี้แจงดังกล่าวจะระบุวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล การรักษาความปลอดภัย และการเก็บรักษาความลับของข้อมูล ผู้ปกครองที่ยินยอมสามารถลงลายมือชื่อในเอกสารเพื่ออนุญาตให้บุตรหลานเข้าร่วมการศึกษา สำหรับนักเรียนที่มีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากนักเรียนโดยตรง

3) เมื่อได้รับคำยินยอมจากผู้ปกครอง/นักเรียน ผู้วิจัยจะดำเนินการแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับผู้ตอบแบบสอบถามทราบ โดยยืนยันว่าข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น แบบสอบถามทั้งในรูปแบบออนไลน์และแบบกระดาษกับนักเรียนในพื้นที่ที่ศึกษา โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของแบบสอบถามทุกฉบับก่อนนำไปวิเคราะห์ เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมารวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล กำหนดระดับความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1) บัญชีส่วนบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD)

2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษาและตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดำเนินการโดยใช้วิธีทางสถิติที่เหมาะสมกับลักษณะของตัวแปร โดยสำหรับตัวแปรเชิงคุณภาพ ใช้ Fisher's Exact Test เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เนื่องจากมีจำนวนข้อมูลในบางกลุ่มค่อนข้างน้อย ทั้งนี้ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 การวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษา กับความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยผ่านการรับรองการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ ET 049/2568 วันที่รับรอง 14 พฤศจิกายน พ.ศ.2568

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป ร้อยละ 55.9 และอยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี ร้อยละ 44.1 โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 16.68 ปี (SD = 0.99) ด้านสถานภาพสมรสของบิดาและมารดา พบว่าส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันเป็นคู่ ร้อยละ 52.3 สำหรับลักษณะการอยู่อาศัยพบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 49.8 ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่าส่วนใหญ่มีความรักใคร่สามัคคีกันดี ร้อยละ 82.7 ด้านความเพียงพอของค่าใช้จ่ายต่อวัน พบว่าส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายอย่างเพียงพอ ร้อยละ 84.5 ในด้านการทำงานพิเศษ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานพิเศษ ร้อยละ 80.9 ด้านการช่วยเหลืองานบ้าน พบว่าส่วนใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลืองานบ้านเป็นประจำ ร้อยละ 63.2 สำหรับปัญหาการปรับตัวหรือการเรียน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ร้อยละ 56.8 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักเรียน พบว่าส่วนใหญ่สามารถพูดคุยกับเพื่อนทุกคน ร้อยละ 92.4 ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ผู้สอน พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับราบรื่น ร้อยละ 94.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนพิเศษ ร้อยละ 79.6 โดยผู้ที่เรียนพิเศษมีชั่วโมงเรียน เฉลี่ย 5.75 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ด้านภาวะสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคทางกาย ร้อยละ 97.3 ขณะที่ด้านสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคทางจิต ร้อยละ 99.1 และมีโรคทางจิต ร้อยละ 0.9 เมื่อมีปัญหา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 42.8 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เล่นโทรศัพท์มือถือหลังปิดไฟเข้านอน ร้อยละ 64.7 โดยมีระยะเวลาเฉลี่ย 56.91 นาทีต่อคืน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	92	27.9
หญิง	220	66.9
LGBTQ	17	5.2
อายุ		
อายุ 14 – 16 ปี	145	44.1
อายุ 16 ปีขึ้นไป	184	55.9
(Mean = 16.68, SD = 0.99, Minimum = 14, Maximum = 19)		
สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา		
อยู่รวมกัน (คู่)	172	52.3
หย่า	74	22.5
แยกกันอยู่	59	17.9
บิดาเสียชีวิต	20	6.1
มารดาเสียชีวิต	4	1.2
ท่านอาศัยอยู่กับ		
อยู่กับพ่อแม่	164	49.8
อยู่กับแม่	89	27.1
อยู่กับปู่ยา/ตายาย	33	10.0
อยู่กับพ่อ	27	8.2
อยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่ญาติ	7	2.1
อยู่กับญาติ/พี่น้อง	6	1.8
อยู่คนเดียว	2	0.6
อยู่กับเพื่อน	1	0.4

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว		
รักใคร่สามัคคีกันดี	272	82.7
ห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	36	10.9
ทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ	9	2.7
อึดอัดใจ	7	2.2
เข้มงวด	3	0.9
โดนลงโทษโดยไม่มีเหตุผล	2	0.6
ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับ (ต่อวัน)		
ไม่เพียงพอ	51	15.5
เพียงพอ	278	84.5
ทำนทำงานพิเศษหรือไหม		
ไม่ทำ	266	80.9
ทำ	63	19.1
ทำนมีส่วนช่วยเหลืองานบ้านบ้างหรือไม่		
ไม่ช่วย	3	0.9
ช่วยบางครั้ง	118	35.9
ช่วย มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ	208	63.2
ปัจจุบันทำนมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวหรือการเรียนหรือไม่		
ไม่มี	187	56.8
มี ผลการเรียนในแต่ละวิชา	66	20.1
มี การเงิน/ค่าใช้จ่าย	60	18.2
มี การปรับตัวในโรงเรียน	16	4.9

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สัมพันธ์ภาพระหว่างท่านกับเพื่อนนักเรียน		
สามารถพูดคุยได้กับเพื่อนทุกคน	304	92.4
ชอบอยู่คนเดียว	23	7.0
แกลงแย้งชิงดี/ทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ	2	0.6
สัมพันธ์ภาพระหว่างท่านกับอาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้น		
ราบรื่น	310	94.2
ห่างเหิน	16	4.9
เข้มงวด	3	0.9
ทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ	0	0.0
ปัจจุบันท่านเรียนพิเศษ/กวดวิชาหรือไม่		
ไม่ได้เรียน	262	79.6
เรียน	67	20.4
เรียนพิเศษ โดยเฉลี่ยกี่ชั่วโมงต่อสัปดาห์		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ชั่วโมง	45	67.2
มากกว่า 5 ชั่วโมง	22	32.8
(Mean = 5.75, SD = 4.88, Minimum = 2, Maximum = 24)		
ขณะนี้ท่านมีโรคทางกายหรือไม่		
ไม่มี	320	97.3
มี	9	2.7
ขณะนี้ท่านมีโรคทางจิตหรือไม่		
ไม่มี	326	99.1
มี	3	0.9

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เมื่อมีปัญหา ท่านสามารถพูดคุยปรึกษากับใครบุคคลใดบ้าง		
กับเพื่อน	141	42.8
กับคนในครอบครัว	115	35.0
ไม่ปรึกษาใคร	68	20.7
กับอาจารย์	3	0.9
กับแฟน	2	0.6
ท่านเล่นมือถือนหลังปิดไฟเข้านอนแล้วหรือไม่		
ไม่เล่น	116	35.3
เล่น	213	64.7
เล่นมือถือนหลังปิดไฟเข้านอนกี่นาที/คืน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 56 นาที	117	54.9
มากกว่า 56 นาที	96	45.1

(Mean = 56.91, SD = 46.19, Minimum = 1, Maximum = 180)

ข้อมูลทางการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทางการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 39.8 รองลงมาคือมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 33.1 และ 27.1 ตามลำดับ ในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) อยู่ในช่วง 3.50 – 4.00 ร้อยละ 60.2 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทางการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329)

ข้อมูลทางการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ม.4	131	39.8
ม.5	89	27.1
ม.6	109	33.1
คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX)		
ต่ำกว่า 2.00	4	1.2
2.00 - 2.49	6	1.8
2.50 - 2.99	35	10.6
3.00 - 3.49	86	26.1
3.50 - 4.00	198	60.2

ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ความเครียดรายข้อ พบว่า ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงที่สุด คือ ความกังวลเกี่ยวกับการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับปานกลาง ถึงมากที่สุดรวมกันร้อยละ 75.1 (Mean = 3.29, SD = 1.09) รองลงมาคือ ความกลัวทำงานผิดพลาด ซึ่งมีความเครียดในระดับปานกลางถึงมากที่สุดร้อยละ 67.5 (Mean = 3.03, SD = 1.00) และความรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยมีความเครียดในระดับปานกลางถึงมากที่สุดร้อยละ 58.6 (Mean = 2.79, SD = 1.17) ขณะที่ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำที่สุด ได้แก่ การตั้งสมมติฐานยาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างรายงานว่าไม่รู้สึกเครียดหรือรู้สึกเครียดเล็กน้อยรวมกันร้อยละ 77.2 (Mean = 1.95, SD = 1.04) และความกังวลเกี่ยวกับมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน โดยกลุ่มตัวอย่างไม่รู้สึกเครียดหรือรู้สึกเครียดเล็กน้อยรวมกันร้อยละ 75.7 (Mean = 1.96, SD = 0.95) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละความเครียดรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329)

ข้อคำถาม	ระดับความเครียด					Mean±SD
	ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด	
1. กลัวทำงานผิดพลาด	12 (3.6)	95 (28.9)	124 (37.7)	68 (20.7)	30 (9.1)	3.03±1.00
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	114 (4.3)	68 (20.7)	105 (31.9)	91 (27.7)	51 (15.4)	3.29±1.09
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	59 (17.9)	77 (23.4)	104 (31.6)	64 (19.5)	25 (7.6)	2.75±1.18
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียง และดิน	121 (36.8)	128 (38.9)	59 (17.9)	14 (4.3)	7 (2.1)	1.96±0.95
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	51 (15.5)	85 (25.8)	106 (32.2)	57 (17.3)	30 (9.2)	2.79±1.17
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	77 (23.4)	84 (25.5)	79 (24.0)	57 (17.3)	32 (9.8)	2.64±1.28
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	97 (29.5)	116 (35.3)	67 (20.4)	32 (9.6)	17 (5.2)	2.26±1.13
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	67 (20.4)	105 (31.9)	74 (22.5)	58 (17.6)	25 (7.6)	2.60±1.21
9. ปวดหลัง	64 (19.5)	92 (28.0)	90 (27.4)	61 (18.4)	22 (6.7)	2.65±1.18
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	112 (34.0)	101 (30.7)	76 (23.1)	27 (8.2)	13 (4.0)	2.17±1.11
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	110 (33.4)	84 (25.5)	66 (20.1)	42 (12.8)	27 (8.2)	2.37±1.29
12. รู้สึกวิตกกังวล	79 (24.0)	107 (32.5)	71 (21.6)	49 (14.9)	23 (7.0)	2.48±1.21
13. รู้สึกคับข้องใจ	107 (32.5)	109 (33.1)	70 (21.3)	30 (9.1)	13 (4.0)	2.19±1.11
14. รู้สึกโกรธ หรือ หงุดหงิด	88 (26.7)	109 (33.1)	66 (20.1)	49 (14.9)	17 (5.2)	2.39±1.18
15. รู้สึกเศร้า	93 (28.3)	104 (31.6)	75 (22.8)	39 (11.9)	18 (5.5)	2.35±1.17

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละความเครียดรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับความเครียด					Mean±SD
	ไม่รู้สึก เครียด	รู้สึกเครียด เล็กน้อย	รู้สึก เครียด ปานกลาง	รู้สึก เครียด มาก	รู้สึก เครียด มากที่สุด	
16. ความจำไม่ดี	73 (22.2)	116 (35.3)	30 (18.2)	55 (16.7)	25 (7.6)	2.52±1.22
17. รู้สึกสับสน	88 (26.7)	104 (31.6)	86 (26.1)	30 (9.2)	21 (6.4)	2.37±1.16
18. ตั้งสมาธิลำบาก	132 (40.1)	122 (37.1)	45 (13.7)	19 (5.8)	11 (3.3)	1.95±1.04
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	93 (28.3)	115 (35.0)	66 (20.1)	30 (9.1)	25 (7.5)	2.33±1.20
20. เป็นหวัด บ่อย ๆ	127 (38.6)	106 (32.2)	58 (17.6)	19 (5.8)	19 (5.8)	2.08±1.15

ส่วนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 41.6 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 34.0 และระดับรุนแรง ร้อยละ 22.8 ขณะที่กลุ่มที่มีความเครียดระดับน้อยมีร้อยละ 1.5 โดยมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 49.17 คะแนน (SD = 15.48) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 329)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดน้อย (0 – 23 คะแนน)	5	1.5
เครียดปานกลาง (24 – 41 คะแนน)	112	34.0
เครียดสูง (42 – 61 คะแนน)	137	41.6
เครียดรุนแรง (ตั้งแต่ 62 คะแนนขึ้นไป)	75	22.8

(Mean = 49.17, SD = 15.48, Minimum = 20, Maximum = 100)

คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง

คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 และมีคุณภาพการนอนหลับดี จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 โดยมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับเฉลี่ยเท่ากับ 6.16 คะแนน (SD = 2.83) ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับจริง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 16–30 นาที จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 รองลงมาคือน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 นาที จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 ด้านระยะเวลาการนอนหลับรวมในแต่ละคืน พบว่าส่วนใหญ่ นอนหลับน้อยกว่า 7 ชั่วโมง จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 59.9 รองลงมาคือนอนหลับตั้งแต่ 7 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 สำหรับประสิทธิผลการนอนหลับโดยปกตินิสัย พบว่าส่วนใหญ่มีประสิทธิผลการนอนหลับมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 85 จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 78.4 ในด้านการ

รบกวนการนอนหลับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาการรบกวนการนอนหลับน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 57.2 และมีปัญหาการรบกวนการนอนหลับ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 สำหรับการใช้นอนหลับ พบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยใช้นอนหลับ จำนวน 299 คน คิดเป็นร้อยละ 90.9 และด้านผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีผลกระทบเพียงเล็กน้อย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการนอนหลับ (n =329)

การนอนหลับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การนอนหลับ		
ไม่ดี	176	53.5
ดี	153	46.5
(Mean = 6.16, SD = 2.83, Minimum = 0, Maximum = 16)		
การนอนหลับเชิงอัตนัย		
ดีมาก	46	14.0
ดี	206	62.6
ไม่ค่อยดี	68	20.7
ไม่ดีเลย	9	2.7
ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับจริง		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 นาที	94	28.6
16 - 30 นาที	155	47.1
31 - 60 นาที	66	20.1
มากกว่า 60 นาที	14	4.2
มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง	68	20.7
ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกตินิสัย		
น้อยกว่าร้อยละ 65	13	3.9
ร้อยละ 65 - 74	20	6.1
ร้อยละ 75 - 84	38	11.6
มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 85	258	78.4
การรบกวนการนอนหลับ		
ไม่มีปัญหา	9	2.7
มีปัญหาน้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์	188	57.2
มีปัญหา 1 - 2 ครั้ง / สัปดาห์	124	37.7
มีปัญหา 3 ครั้ง / สัปดาห์ขึ้นไป	8	2.4

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการนอนหลับ (n =329) (ต่อ)

การนอนหลับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การใช้นอนหลับ		
ไม่เคยใช้	299	90.9
เคยใช้น้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์	19	5.8
เคยใช้ 1 - 2 ครั้ง / สัปดาห์	8	2.4
เคยใช้ 3 ครั้ง / สัปดาห์ขึ้นไป	3	0.9
ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน		
ไม่มีปัญหา	61	18.5
เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย	190	57.8
เป็นปัญหาค่อนข้างมาก	59	17.9
เป็นปัญหาอย่างมาก	19	5.8

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) ขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (p = 0.725) และคุณภาพการนอนหลับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (p = 0.950) ไม่พบความสัมพันธ์ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง (n =329)

ระดับความเครียด	การนอนหลับ				p-value
	ไม่ดี (n= 176)		ดี (n=153)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เครียดน้อย	1	20.0	4	80.0	<0.001*
เครียดปานกลาง	37	33.0	75	67.0	
เครียดมาก	77	56.2	60	43.8	
เครียดรุนแรง	61	81.3	14	18.7	

* มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 329 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอสันกำแพงมีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 41.6 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 34.0 และระดับรุนแรง ร้อยละ 22.8 โดยมีคะแนน

เฉลี่ยความเครียด 49.17 คะแนน (SD = 15.48) สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่กำลังเผชิญแรงกดดันทางจิตใจในระดับที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สมาธิ และประสิทธิภาพในการเรียนรู้ โดยเฉพาะความกังวลเกี่ยวกับการไปไม่ถึงเป้าหมายและความกลัวความผิดพลาดทางการเรียน ซึ่งเป็นลักษณะของความเครียดที่สัมพันธ์กับความคาดหวังด้านผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา โดยเฉพาะความกังวลเกี่ยวกับการไปไม่ถึงเป้าหมายและความกลัวความผิดพลาดทางการเรียน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ นางลักษณีย์ เชียงงาม (2563) ที่ศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่และพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรง โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากภาระด้านการเรียนและความคาดหวังต่อตนเอง ในด้านคุณภาพการนอนหลับ พบว่านักเรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.5 โดยมีคะแนนเฉลี่ย Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) เท่ากับ 6.16 (SD = 2.83) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แสดงให้เห็นว่านักเรียนประสบปัญหาการพักผ่อนไม่เพียงพอ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ Taksin Pimpak et al. (2018) ในจังหวัดศรีสะเกษ ที่รายงานว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีถึงร้อยละ 75.2 และพบว่าพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนก่อนนอนมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีสำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) อยู่ในช่วง 3.50–4.00 คิดเป็นร้อยละ 60.2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นางลักษณีย์ เชียงงาม (2563) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป สะท้อนถึงศักยภาพทางการเรียนและการสนับสนุนจากระบบการศึกษาและครอบครัว

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยนักเรียนที่มีระดับความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีมากกว่านักเรียนที่มีระดับความเครียดต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ และคณะ (2562) ที่พบว่าความเครียดระดับรุนแรงเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนมัธยมศึกษา อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Alotaibi et al. (2020) ที่พบว่าแม้ความเครียดและคุณภาพการนอนหลับจะมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เนื่องจากเกรดเฉลี่ยสะสมเป็นตัวชี้วัดผลการเรียนในระยะยาว จึงอาจไม่สะท้อนผลกระทบของปัจจัยด้านสุขภาพหรือพฤติกรรมในช่วงเวลาหนึ่งอย่างชัดเจน

โดยสรุป ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าความเครียดและคุณภาพการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย แม้ว่าจะไม่พบความสัมพันธ์โดยตรงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ปัญหาความเครียดและการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพอาจส่งผลกระทบต่อสมาธิ ความจำ และประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียนในระยะยาว นอกจากนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) จึงไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้อย่างชัดเจน อีกทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นการรายงานข้อมูลด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่าง (Self-report) อาจทำให้ข้อมูลบางส่วนคลาดเคลื่อนจากการรับรู้ ความเข้าใจ หรือความจำของผู้ตอบแบบสอบถามได้

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1) โรงเรียนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดให้นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับการส่งเสริมความรู้ด้านสุขอนามัยการนอนหลับ เช่น การผ่อนคลายความเครียด การให้คำปรึกษา การสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การเข้านอนให้เป็นเวลา การลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อน โดยบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการนอนหลับในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหรือกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยลดระดับความเครียด ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน

2) โรงเรียนควรมีระบบประเมินและติดตามระดับความเครียดและพฤติกรรมการนอนหลับของนักเรียนเป็นระยะ รวมทั้งจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเสี่ยงหรือมีปัญหาเฉพาะราย โดยบูรณาการความร่วมมือระหว่างครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และผู้ปกครอง เพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

3) ผู้บริหารสถานศึกษาควรนำข้อมูลจากการวิจัยไปใช้ประกอบการวางแผนกำหนดมาตรการหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนอย่างเป็นระบบ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในระยะยาว

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงสนับสนุนการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจ ทำให้การวิจัยสามารถดำเนินการและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเจ้าของเอกสาร ตำรา งานวิจัย และบทความทางวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดกรอบแนวคิด การพัฒนาเครื่องมือวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล และการอภิปรายผล ซึ่งทำให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ปี 2564. กระทรวงสาธารณสุข. ตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์, และ วรวิญ ตันชัยสวัสดิ์. (2540). ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42, 123-132.
- ธิตติมา ณรงค์ศักดิ์, ธิตติมา สงวนวิชัยกุล, และ วรพงศ์ ตรีสิทธินิช. (2563). การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความพินพิวิชาการ. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 14(2), 69-85.
- ปรารณา สวัสดิสุธา และศิริไชย หงษ์สงวนศรี. (2559). การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 61(1), 41-52.
- พิศุทธิภา เมธิกุล, & เทพรรัตน์ พานิชย์. (2566). โรคซึมเศร้าชนิดเรื้อรังในวัยรุ่น: บทบาทของนักจิตวิทยาโรงเรียน. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย (Online), 54(2), 67-80. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/268911>
- รุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ, ชื่นฤดี คงศักดิ์ตระกูล, & เสริมศรี สันตติ. (2562). ปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 31(2), 60-71.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมมาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. วารสารสวนปรุง. 2540;13(3):1-20.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23-28.
- Kheinnngam, N. (2020). การศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pimpak, T., Yoobua, C., Yuenying, P., & Limpiteprakan, P. (2018). Sleep quality among students at a high school in Sisaket Province, Thailand. *Journal of Public Health and Development*, 16(1), 63-74.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
- Vik, F. N., Nilsen, T., & Øverby, N. C. (2022). Associations between sleep deficit and academic achievement – Triangulation across time and subject domains among students and teachers in TIMSS in Norway. *BMC Public Health*, 22, Article 1790.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Zhou, T., Cheng, G., Wu, X., Li, R., Li, C., Tian, G., He, S., & Yan, Y. (2021). Sleep duration mediates the association between academic pressure and depressive symptoms in Chinese adolescents: A structural equation modeling analysis using CFPS data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6134.