

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

**การประยุกต์ใช้เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมการสะกิดในการปรับพฤติกรรมนอน**  
**AN APPLICATION OF BEHAVIORAL ECONOMIC NUDGE TO ADJUST SLEEPING BEHAVIOR**

ธนาสมณ์ ลิปิสุนทร<sup>1</sup> ธัญรดา ก้อนแก้ว และธัชชนันท์ ปิ่นทอง

Thanasorn Lipisunthorn, Thanrada Konkeaw and Thachanun Phintong

Received : February 23, 2023 / Revised : May 18, 2023 / Accepted : June 1, 2023

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมนอนหลับ และศึกษาวิธีการสะกิด (Nudge) ที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมนอนของกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลอง รวมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนอนหลับ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจากการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และส่งเสริมการนอนหลับที่เพียงพอต่อความเหมาะสมของช่วงอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 10 คน จำนวน 3 กลุ่ม และทำการศึกษาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวนชั่วโมงการนอนของกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นเวลา 5 วัน และผ่านการทำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมนอนหลับ จากผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีจำนวนเพศหญิงมีจำนวนชั่วโมงการนอนไม่เพียงพอมากกว่าเพศอื่น ๆ และกลุ่มการทดลองที่ใช้วิธีสะกิดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีการให้ข้อมูลค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนที่สูงกว่าความเป็นจริงของกลุ่มทดลองอีกกลุ่ม ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญพบว่ามี 4 ปัจจัย ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือน สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ เมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบาย และ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ เมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีด ปราศจากแสงสว่างรบกวน

คำสำคัญ : พฤติกรรมนอน ,หลักการสะกิด

---

<sup>1</sup>นิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: thanasorn.lipisunthorn@g.swu.ac.th

### Abstract

The objective of this research was to study sleeping behavior and study nudge methods that are effective for sleeping behavior among participants, and analyze factors influencing sleeping behavior to prevent health problems from inadequate sleep and promote adequate sleep for age-appropriateness by using a total 30 people as a sample groups divide into 10 people per groups, and the study was conducted by collecting data on the number of sleeping hours of the participants for 5 days, and through a questionnaire on sleeping behavior. According to the study, females had more inadequate sleep hours than other genders, and the trial group that used the most effective nudge method was the group with higher average sleep hours than the actual data of the other experimental groups. Regarding for factors that significantly affect sleep behavior, there are four factors: gender, monthly income. The environment while sleeping in a well-ventilated or cool room, and the environment while sleeping with in a dark room without light disturbances.

**Keywords :** Sleeping behavior, Nudge

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

## บทนำ (Introduction)

ในปัจจุบันปัญหาการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่น่าเป็นห่วง และเป็นปัญหาที่ติดอันดับ 1 ใน 5 ของภูมิภาคเอเชีย (ตุ๊กโกะ ธนิตา, 2562) มีสถิติชี้ว่าประชากรในแถบเอเชียมีปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอมากกว่าประชากรในแถบตะวันตก จากสถิติขององค์การนอนหลับโลก ในปีพ.ศ. 2556 และงานวิจัยของแรนดัลยุโรป ในปีพ.ศ. 2559 พบว่าปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอของคนทำงาน ทำให้เกิดการสูญเสียมูลค่าทางเศรษฐกิจของประเทศนับเป็นเงินหลายพันล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี ซึ่งเป็นผลมาจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงเมื่อคนนอนหลับพักผ่อนน้อย โดยงานวิจัยซึ่งเผยแพร่โดยมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด กล่าวถึงผลเสียทางเศรษฐกิจที่คาดการณ์จากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงรายบุคคลว่า ผู้พักผ่อนน้อยจะสูญเสียโอกาสที่จะสร้างรายได้สูงถึง 2,500 ดอลลาร์สหรัฐต่อคน ต่อปี (ภาววรรณ ธนาเลิศสมบูรณ์, 2561) นอกจากผลกระทบที่สำคัญทางเศรษฐกิจแล้ว ภาวะที่ร่างกายนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ตามทฤษฎี Health behavior ด้านพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ส่งผลเสียต่อร่างกาย สภาวะอารมณ์ และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรือปัญหาทางสุขภาพ โดยมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายและอาจก่อให้เกิดโรคต่างๆ โดยการวิจัยพบว่าการอดนอนทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจวาย หัวใจล้มเหลว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเบาหวาน รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อได้นอนหลับอย่างเพียงพอ อีกทั้งปัญหาน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นและสมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง นอกจากนี้การอดนอนชนิดรุนแรงสามารถทำให้เกิดภาวะโรคทางจิต (Psychosis) ได้ เช่น อาการหูแว่ว ประสาทหลอน หลงผิด หวาดระแวงหรือมีอาการคล้ายคนที่เป็นโรคอารมณ์แปรปรวนหรือโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) (กุลธิดา แป้นพยอม, 2564)

ความต้องการปริมาณการนอนหลับแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ สุขภาพ พื้นฐาน สภาพจิตใจ หรือความจำเป็นอื่น ๆ (วิชัย บรรณศิริ, ม.ป.ป.) องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ระบุว่า การนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ ควรนอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมง (วรวัฒน์ สุวรรณรักษ์, ม.ป.ป.) และมูลนิธิการนอนหลับแห่งชาติ ในสหรัฐอเมริกา ( National Sleep Foundation ) ระบุเวลาในการนอนหลับที่เหมาะสม โดยวัยรุ่น (18-25 ปี) ควรนอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน , วัยทำงาน (26-64 ปี) ควรนอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน (PPTV Online, 2564) และจากการสำรวจค่าเฉลี่ยการนอนของคนไทยในแต่ละคืน โดยเอไอเอ ประกันชีวิต พบว่า มีคนที่ต้องการนอนหลับพักผ่อนคืนละ 6 ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้น คิดเป็น 61% มีคนที่ต้องการมีเวลานอนมากขึ้น คิดเป็น 55% มีคนที่รู้สึกไม่พอใจในคุณภาพการนอนของตนเอง คิดเป็น 23% และมีคนที่เห็นด้วยว่าการพักผ่อนเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งชั่วโมง

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น และกระปรี้กระเปร่า คิดเป็น 73% (เอไอเอ ประกันชีวิต, 2562) หากอ้างอิงจากเวลาของการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพตามท้องคอร์ดอนามัยโลก หรือ WHO กล่าวว่า ควรนอนให้ได้โดยเฉลี่ย 7-9 ชั่วโมงต่อคืน (วรวัฒน์ สุวรรณรักษ์. ม.ป.ป.) ทำให้เห็นได้ว่า คนไทยมีการนอนเฉลี่ยต่อคืน น้อยกว่าที่ควรจะเป็น ซึ่งอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพและปัญหาเศรษฐกิจตามมา

จากที่กล่าวมาข้างต้น กลุ่มผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการนอนหลับในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนหลับ และเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจากการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการนอนหลับที่เพียงพอต่อความเหมาะสมของช่วงอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการทดลองจำนวน 30 คน มาทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวนชั่วโมงการนอนของผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นเวลา 5 วัน โดยผ่านการเก็บข้อมูลจากการทำแบบสอบถาม เพื่อสำรวจพฤติกรรมนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง และนำไปใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับ รวมทั้งมีการศึกษาเชิงทดลอง โดยใช้วิธีการสะกิด (Nudge) เพื่อสังเกตพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลองในแต่ละกลุ่ม ว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการนอนหลับไปในทิศทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการนอนหลับก่อนการเข้าร่วมการทดลอง และเพื่อศึกษาว่าวิธีการใดที่จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการปรับพฤติกรรมการนอนหลับของกลุ่มผู้ทดลอง

### วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง
2. เพื่อศึกษาวิธีการสะกิด (Nudge) ที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมการนอนของกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลอง
3. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมทดลอง

### วรรณกรรมปริทัศน์ (Literatures Review)

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง (Theory)

#### 1. ทฤษฎีปรับพฤติกรรม (Nudge Theory)

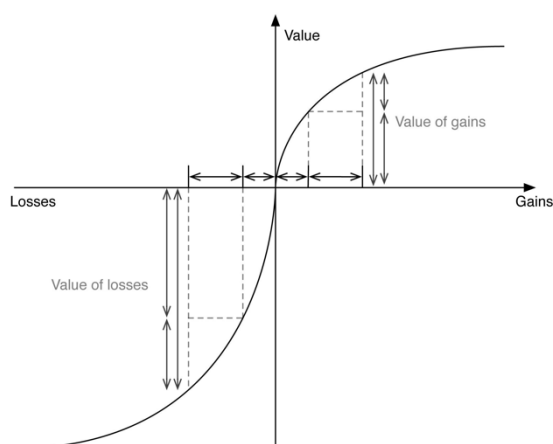
Thaler (2018) กล่าวว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่ได้มีเหตุผลอยู่ตลอดเวลา มีความรู้สึกและอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องในการตัดสินใจ แม้ว่าจะพยายามตั้งใจมีเหตุผลอย่างไร แต่ในที่สุดแล้ว พวกเขาก็จะมีพฤติกรรมเอนเอียงไปกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้น ตามสถานการณ์หรือตามอารมณ์ ความรู้สึกส่วนตัว ริชาร์ด เบลอร์จึงเสนอการ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

ออกแบบสถานการณ์หรือทางเลือกที่จะผลักดันให้เราเลือก สิ่งที่ดีโดยอัตโนมัติโดยคำว่า Nudge แปลอย่างตรงตัว หมายถึง การสะกิด การจูน การกระตุ้นเบาๆ เช่น การ ดันให้เดินไปในทางที่ถูกต้อง หรือ การใช้ข้อศอกกระตุ้นเบาๆเพื่อเรียกให้ทำหรือสนใจบางสิ่งบางอย่าง Nudge Theory คือการศึกษาเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรมของมนุษย์กับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น จากจิตวิทยาและเศรษฐศาสตร์ โดยนำเสนอว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเกิดจากการเสริมแรงที่ไม่ใช่การบังคับ แต่เป็นการให้อิทธิพลที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจหรือการตัดสินใจทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม จนเกิดการนำแนวคิดที่วางนี้ไปออกแบบสถานการณ์หรือวิธีการเพื่อให้ผู้คนทำในสิ่งที่ต้องการหรือคาดหวังไว้

## 2.แนวคิด Loss Aversion

แนวคิด Loss Aversion คือส่วนหนึ่งในทฤษฎีความคาดหวัง (Prospect Theory) ที่พัฒนาโดย Kahneman และ Tversky (1979) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ให้คุณค่าของการสูญเสีย มากกว่าคุณค่าจากการได้รับ สามารถดูได้จากภาพต่อไปนี้



ทฤษฎีความคาดหวัง (Prospect Theory)

ที่มา : Kahneman และ Tversky (1979)

จากภาพ สามารถอธิบายได้ว่า ในขณะที่หน่วยของการสูญเสียและได้รับมีขนาดเท่ากัน แต่มนุษย์จะให้ความสำคัญกับความรู้สึกเสียใจ เมื่อสูญเสีย มากกว่าความรู้สึกดีใจ เมื่อได้รับ

## 3.Peer Effect

พฤติกรรมของบุคคล ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากค่าเฉลี่ยของกลุ่ม กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับข้อมูลที่มาจกค่าเฉลี่ยของคนส่วนใหญ่ จะทำให้ส่งผลต่อการตัดสินใจของบุคคลนั้น ให้เปลี่ยนแปลงไปตามคนรอบข้าง (Angrist, 2014)

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อรจิรา แสงสมิ (ม.ป.ป.) ศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์ เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนองจอก และศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนองจอก จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนองจอก จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ t-test และสถิติความแปรปรวนทางเดียว(One-wayANOVA) หากพบความแตกต่างระหว่างตัวแปรจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD ผลการทดสอบพบว่า พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีอายุ รายได้ต่อเดือน และตำแหน่งงานต่างกัน ทำให้คุณภาพการนอนต่างกันและพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีเพศ สถานภาพ และอายุการทำงานต่างกันทำให้คุณภาพการนอนไม่ต่างกัน

วิทมา ธรรมเจริญ, นิทัศน์ย์ เจริญงาม, ญาดา ภาโชติดิกล และนิตยา ทองหนู้อย (2564) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผู้สูงอายุที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 375 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเก็บข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับในระดับดี ร้อยละ 61.10 และมีคุณภาพการนอนหลับในระดับไม่ดี ร้อยละ 39.90 ตามลำดับ จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่า ปัจจัยด้านการใช้นอนหลับด้านภาวะซึมเศร้า ด้านจิตใจและอารมณ์ (ความเครียด) ด้านแหล่งที่มาของรายได้มาจากญาติพี่น้อง การดื่มสุรา และด้านประวัติการป่วยทางจิตเวชในครอบครัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ได้ร้อยละ 23.60(R square) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จีรภา กาญจนโกเมศ และพรสวรรค์ วงศ์สวัสดิ์ (2563) ศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับในนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 112 ราย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับพิทสเบิร์ก มีค่าเชื่อมั่นเท่ากับ .75 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 80.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับโดยรวมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย และยาที่ใช้เป็นประจำ ส่วนคุณภาพการนอนหลับรายด้านพบว่า ปัจจัยเรื่องเพศ ลักษณะที่พักอาศัย การใช้โซเชียลมีเดีย การดื่มชา/กาแฟ และยาที่ใช้

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

เป็นประจำมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ปัจจัยเรื่องการใช้โซเซียลมีเดีย มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย ปัจจัยเรื่องการดื่มชา/กาแฟ และยาที่ใช้เป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในช่วงกลางวัน ปัจจัยเรื่องการดื่มชา /กาแฟ มีความสัมพันธ์กับการรบกวนการนอนหลับ และปัจจัยเรื่องยาที่ใช้เป็นประจำมีความสัมพันธ์กับการใช้ยานอนหลับ

### วิธีดำเนินการวิจัย (Research Method)

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับที่ไม่เพียงพอโดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมาจากการสอบถามบุคคลจำนวน 100 คน เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ เพื่อทำการคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลอง จำนวน 30 คน(เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยระดับปริญญาตรีจึงทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลาในการดำเนินงาน และงบประมาณที่ใช้ในการทำโครงการ จึงทำให้ต้องคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการที่มีคุณสมบัติตรงตามกับจุดประสงค์มากที่สุด และกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้สะดวกต่อผู้เข้าร่วมโครงการ ทำให้การศึกษาจะสะท้อนแค่กลุ่มตัวอย่างการศึกษาแต่ไม่สามารถสะท้อนถึงกลุ่มประชากรได้) โดยพิจารณาจากการเรียงลำดับจำนวนชั่วโมงการนอนจากน้อยไปมาก และเพื่อสังเกตว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวนชั่วโมงการนอนเป็นระยะเวลา 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 7 - 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 โดยใช้วิธีการสะกิด (Nudge) ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอหรือมีประสิทธิภาพในการนอนต่ำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนอนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อหาว่าวิธีการกระตุ้นใดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนอนไปในทิศทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ นอกจากนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามพฤติกรรมนอนหลับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และการประมาณผลโดยวิธีการวิเคราะห์แบบจำลองถดถอยหรือการประมาณการ (Run Regression) โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 : ศึกษาพฤติกรรมนอนหลับผ่านการทำแบบสอบถาม

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรอิสระของวัตถุประสงค์ที่ 2

กลุ่มที่ 1 (10 คน) : โดยให้ข้อมูลผลดีของการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

กลุ่มที่ 2 (10 คน) : โดยให้ข้อมูลผลเสียของการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ

กลุ่มที่ 3 (10 คน) : โดยให้ข้อมูลค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนที่สูงกว่าความเป็นจริงของกลุ่มทดลองอีกกลุ่ม

ตัวแปรตาม : พฤติกรรมนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรอิสระของวัตถุประสงค์ที่ 3 : เพศ อายุ อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ การใช้นอนหลับ

สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

### ภาพที่ 1 : แสดงถึงกรอบการศึกษาตามวัตถุประสงค์

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมการนอนผ่านการทำแบบสอบถาม เพื่อสำรวจจำนวนชั่วโมงการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง และพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำก่อนเข้านอน

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การทำการทดลองเพื่อหาผลลัพธ์หลังจากการทดลองโดยใช้หลักการสะกิด (Nudge) มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลองไปในทิศทางที่ดีขึ้นหรือไม่ และวิธีการสะกิด (Nudge) วิธีใดที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมการนอนของกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลอง โดยทำการแบ่งกลุ่มผู้ทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากผู้เข้าร่วมทดลองทั้งหมด 30 คน ระยะเวลาในการทดลอง 5 วัน ซึ่งก่อนการทดลอง ผู้ทดลองทุกกลุ่มจะมีค่าเฉลี่ยการนอนที่ใกล้เคียงกัน และมีพฤติกรรมการนอนที่ไม่เพียงพอ โดยในระหว่างการทดลอง ผู้ทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับการสะกิดด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป ดังนี้

กลุ่มที่ 1: เป็นกลุ่มที่มีการสะกิดโดยให้ข้อมูลผลดีของการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ทุกวันเป็นระยะเวลา 5 วัน เช่น การนอนหลับที่เพียงพอช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ผิวกระจ่างใส รู้สึกสดชื่น มีความสุขมากขึ้น เป็นต้น จากนั้นทำการเก็บข้อมูลจำนวนชั่วโมงการนอนหลับทุก ๆ วัน

กลุ่มที่ 2: เป็นกลุ่มที่มีการสะกิดโดยให้ข้อมูลผลเสียของการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทุกวันเป็นระยะเวลา 5 วัน เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้เกิดอาการเครียด เกิดพฤติกรรมหงุดหงิดง่าย สาเหตุของอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง เป็นต้น จากนั้นทำการเก็บข้อมูลจำนวนชั่วโมงการนอนหลับทุก ๆ วัน

กลุ่มที่ 3: เป็นกลุ่มที่มีการสะกิดโดยให้ข้อมูลค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนที่สูงกว่าความเป็นจริงของกลุ่มทดลองอีกกลุ่ม ทุกวันเป็นระยะเวลา 5 วัน เช่น อีกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการนอนของเมื่อคืนอยู่ที่ 7 ชั่วโมง เป็นต้น จากนั้นทำการเก็บข้อมูลจำนวนชั่วโมงการนอนหลับทุก ๆ วัน

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง โดยวิธีการวิเคราะห์แบบจำลองถดถอยหรือการประมาณการ (Run Regression) ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามสามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \beta_{10} X_{10} + \beta_{11} X_{11} + \beta_{12} X_{12} + \beta_{13} X_{13} + \beta_{14} X_{14} + \beta_{15} X_{15} + \beta_{16} X_{16} + \beta_{17} X_{17} + e_i$$

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

จากสมการข้างต้น พฤติกรรมการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างจากการทดลอง คือตัวแปรตาม ( $Y_n$ ) และตัวแปรอิสระ ( $X_n$ ) คือ  $X_1$  ถึง  $X_{17}$  ประกอบด้วยตัวแปรเชิงคุณภาพและตัวแปรเชิงปริมาณ โดยกำหนดให้  $X_1$  คือ เพศ มีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศอื่น ๆ,  $X_2$  คือ อายุ (หน่วย: ปี)  $X_3$  คือ อาชีพมีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียน/นักศึกษา และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเป็นพนักงานบริษัท คำขาย ข้าราชการและอื่น ๆ,  $X_4$  คือ รายได้ต่อเดือน (หน่วย: พันบาท)  $X_5$  คือ โรคประจำตัว มีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีโรคประจำตัว และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมีโรคประจำตัว  $X_6$  คือ ยาที่ใช้ประจำ มีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามไม่มียาที่ใช้ประจำ และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมียาที่ใช้เป็นประจำ  $X_7$  คือ การใช้นอนหลับ มีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยใช้นอนหลับเลย และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเคยใช้นอนหลับ  $X_8$  คือ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ มีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมีการนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบาย และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมีสิ่งแวดล้อมในการนอนหลับอื่น ๆ,  $X_9$  คือ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ มีค่าเท่ากับ 1 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมีการนอนหลับในห้องที่มีแดด ปราศจากแสงสว่างรบกวน และเท่ากับ 0 เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมีสิ่งแวดล้อมในการนอนหลับอื่น ๆ,  $X_{10}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ นอนหลับเพียงพอ (7-9 ชั่วโมงต่อวัน)  $X_{11}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  $X_{12}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ดื่มน้ำ ครบ 8 แก้ว  $X_{13}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน(ชา/กาแฟ/ น้ำอัดลม)  $X_{14}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  $X_{15}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความถี่ของการสูบบุหรี่  $X_{16}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความถี่ของการใช้โซเซียล และ  $X_{17}$  คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ สุขภาพ(ความเครียด) โดยตัวแปร  $X_{10} - X_{17}$  มี Rating scale 1-5 คะแนน กำหนดให้ 1 คือ ไม่เคย 2 คือ บางครั้ง 3 คือ ปานกลาง 4 คือ ค่อนข้างบ่อย และ 5 คือเป็นประจำ

## ผลการวิจัย (Results)

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้ 1) ผลการศึกษาพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง 2) ผลการศึกษาวิธีการสะกด (Nudge) ที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมการนอนของกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลอง 3) ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมทดลอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

## 1) ผลการศึกษาพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง

| เพศ      | จำนวนชั่วโมง<br>การนอนน้อยกว่า 4 ชั่วโมง | จำนวนชั่วโมง<br>การนอน 4 ชั่วโมง | จำนวนชั่วโมง<br>การนอน 5 ชั่วโมง | จำนวน<br>ชั่วโมงการ<br>นอน 6<br>ชั่วโมง | รวม (คน) | คิดเป็น(%) |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|----------|------------|
| ชาย      | 1                                        | 1                                | 1                                | 4                                       | 7        | 23.33      |
| หญิง     | 1                                        | 4                                | 8                                | 9                                       | 22       | 73.33      |
| LGBTQ+   | 0                                        | 0                                | 0                                | 1                                       | 1        | 3.33       |
| รวม (คน) | 2                                        | 5                                | 9                                | 14                                      | 30       | 100        |

ตารางที่ 1 แสดงการศึกษาพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง

จากตารางที่ 1 พบว่า เพศหญิงมีจำนวนชั่วโมงการนอนไม่เพียงพอมากกว่าเพศอื่น ๆ เนื่องจากเพศหญิงมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่ไม่เพียงพอ คิดเป็น 73.3% ซึ่งจากผลการวิจัยจากสถาบันหนึ่งระบุว่า เพศหญิงมีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนเพลียเรื้อรังมากกว่าเพศชายถึง 4 เท่า ลักษณะอาการของโรคก็จะเกิดอาการอ้วนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ นอนไม่ค่อยหลับ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ระบบขับถ่ายแปรปรวน ซึ่งแพทย์ก็สันนิษฐานว่า สาเหตุที่ผู้หญิงมีแนวโน้มจะเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ชายอาจเกิดจากฮอร์โมนบางตัวที่อยู่ในร่างกายเพศหญิง และหากไม่เทียบสัดส่วนเพศ ส่วนใหญ่จะมีจำนวนชั่วโมงการนอน 6 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่ไม่เหมาะสมต่อวัย และผลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่ทำเป็นประจำก่อนนอนอันดับที่ 1 คือ เล่นโทรศัพท์ เล่นโซเชียล คิดเป็นสัดส่วน 54.8% รองลงมาคือ ฟังเพลง ดูยูทูบ คิดเป็นสัดส่วน 14.3% ดูหนัง คิดเป็นสัดส่วน 12% และกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน ทำการบ้าน และเล่นเกม ตามลำดับ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

## 2) ผลการศึกษาวิธีการสะกิด (Nudge) ที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมกรนอนของกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลอง

| กลุ่มทดลอง | ค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอน |       |       |       |       |       |              |                | ลำดับการเปลี่ยนแปลง |
|------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|----------------|---------------------|
|            | ก่อนทำการทดลอง         | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | ค่าเฉลี่ยรวม | การเปลี่ยนแปลง |                     |
| 1          | 5.10                   | 5.945 | 5.945 | 5.90  | 6.40  | 6.70  | 6.18         | +1.08%         | 3                   |
| 2          | 5.20                   | 5.20  | 6.43  | 6.50  | 6.33  | 7.33  | 6.36         | +1.16%         | 2                   |
| 3          | 5.20                   | 6.93  | 7.10  | 7.10  | 6.73  | 6.20  | 6.81         | +1.61%         | 1                   |

ตารางที่ 2 : ผลการศึกษาวิธีการสะกิด (Nudge)

จากตารางที่ 2 : พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 5.10 หรือเทียบบัญญัติไตรยางได้เป็น 5 ชั่วโมง 6 นาที และทำการทดลองโดยการให้ข้อมูลผลดีของการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ 1 มีจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 6.18 หรือคิดเป็นเวลา 6 ชั่วโมง 11 นาที (มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1.08%) กลุ่มทดลองที่ 2 มีจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 5.20 หรือคิดเป็นเวลา 5 ชั่วโมง 12 นาที และทำการทดลองโดยการให้ข้อมูลผลเสียของการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ 2 มีจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 6.36 หรือคิดเป็นเวลา 6 ชั่วโมง 22 นาที (มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1.16%) และกลุ่มทดลองที่ 3 มีจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 5.20 หรือคิดเป็นเวลา 5 ชั่วโมง 12 นาที และทำการทดลองโดยการให้ข้อมูลค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนที่สูงกว่าความเป็นจริงของกลุ่มทดลองอีกกลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ 3 มีจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 6.81 หรือคิดเป็นเวลา 6 ชั่วโมง 49 นาที (มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1.61%) จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ได้รับข้อมูลค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนที่สูงกว่าความเป็นจริงของกลุ่มทดลองอีกกลุ่ม มีจำนวนชั่วโมงการนอนหลับที่เพิ่มขึ้น ถือเป็นวิธีการสะกิด (Nudge) ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

3) ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับของผู้เข้าร่วมทดลอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

| Variable                                      | Coefficient | Significant |
|-----------------------------------------------|-------------|-------------|
| เพศ                                           | - 0.638743  | *           |
| อายุ                                          | - 0.110018  |             |
| อาชีพ                                         | 2.50055     | **          |
| รายได้ต่อเดือน                                | - 0.0557270 |             |
| โรคประจำตัว                                   | - 0.0492223 |             |
| ยาที่ใช้ประจำ                                 | 0.173660    |             |
| การใช้นอนหลับ                                 | - 0.180500  |             |
| นอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก            | - 0.969997  | **          |
| มีการนอนหลับในห้องที่มืด ปราศจากแสงสว่างรบกวน | - 0.714308  | *           |
| นอนหลับเพียงพอ                                | - 0.214970  |             |
| ออกกำลังกายสม่ำเสมอ                           | 0.0816577   |             |
| การดื่มน้ำ                                    | - 0.0463547 |             |
| ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน      | 0.290445    |             |
| ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์    | - 0.0464208 |             |
| ความถี่ของการสูบบุหรี่                        | - 0.204569  |             |
| ความถี่ของการใช้โซเชียล                       | - 0.240078  |             |
| ความเครียด                                    | - 0.325655  |             |

Note : \*\*significant 95%

\*significant 90%

ตารางที่ 3 แสดงผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ OLS

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษามีทั้งหมด 17 ตัว โดยแสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ โดยใช้วิธีการทำแบบสอบถาม พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 4 ตัวแปร ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลในทิศทางเดียวกันกับการนอนหลับ ได้แก่ อาชีพ กล่าวคือ หากเป็นนักเรียน/นักศึกษา จะส่งผลทำให้มีชั่วโมงการนอนหลับที่เพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับการประกอบอาชีพอื่นๆ

ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลในทิศทางตรงกันข้ามกับการนอนหลับ ได้แก่ เพศ กล่าวคือ หากเป็นเพศหญิง จะส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอนหลับลดลง เมื่อเทียบกับเพศอื่นๆ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับเมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบาย และ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ เมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีแดด ปราศจากแสงสว่างรบกวน กล่าวคือ เมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบาย และเมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีแดด ปราศจากแสงสว่างรบกวน จะส่งผลทำให้มีจำนวนชั่วโมงการนอนที่ลดลง เมื่อเทียบกับสิ่งแวดล้อมในการนอนอื่น ๆ

### สรุปผลการศึกษา (Conclusion)

จากการศึกษา พบว่า เพศหญิงมีจำนวนชั่วโมงการนอนไม่เพียงพอมากกว่าเพศอื่น และจากการแบ่งกลุ่มการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม พบว่ากลุ่มการทดลองที่ใช้วิธีสะกิดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีการให้ข้อมูลค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนที่สูงกว่าความเป็นจริงของกลุ่มทดลองอีกกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด Peer Effect กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับข้อมูลที่มาจากค่าเฉลี่ยชั่วโมงการนอนของคนส่วนใหญ่ จะทำให้ส่งผลต่อการตัดสินใจการนอนของบุคคลนั้น รองลงมาคือ กลุ่มที่มีการสะกิดด้วยวิธีการให้ข้อมูลผลเสียของการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ที่เป็นไปตามแนวคิด Loss Aversion ที่กล่าวว่า มนุษย์ให้คุณค่าความสูญเสียมากกว่าคุณค่าจากการได้รับ และกลุ่มที่มีการสะกิดด้วยวิธีการให้ข้อมูลผลดีของการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ตามลำดับ ส่วนการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการณ์การนอนหลับพบว่า มีปัจจัย 4 ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการณ์การนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ เพศ อาชีพ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับเมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบาย และ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ เมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีแดด ปราศจากแสงสว่างรบกวน โดยปัจจัยด้านเพศ และ สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับ เมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีแดด ปราศจากแสงสว่างรบกวน มีความสัมพันธ์เชิงลบที่นัยสำคัญ 90% สิ่งแวดล้อมในการนอนหลับเมื่อมีการนอนหลับในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องที่มีอากาศเย็นสบาย มีความสัมพันธ์เชิงลบที่นัยสำคัญ 95% ส่วนปัจจัยด้านอาชีพ มีความสัมพันธ์เชิงบวกที่นัยสำคัญ 95% และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการณ์การนอนหลับอย่างไม่มีนัยสำคัญ ได้แก่ อายุ รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ การใช้นอนหลับ การนอนหลับที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

ดื่ม น้ำ ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความถี่ของการสูบบุหรี่ ความถี่ของการใช้โซเชียล และ ความเครียด

### ข้อเสนอแนะ (suggestion)

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการทำวิจัยฉบับนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอน และแนวทางการสะกิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อน ซึ่งสามารถนำแนวคิดไปประยุกต์ในการกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมนอนหลับที่เพียงพอมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันมีผู้คนส่วนมากมีการนอนหลับที่ไม่เพียงพอ โดยครอบคลุม โรงเรียน มหาวิทยาลัย และรัฐบาล ควรมีการรณรงค์ส่งเสริมให้ทุกคนหันมาสนใจการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอและเหมาะสมกับช่วงอายุ เพื่อสุขภาพที่ดี รวมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับที่ดี สภาพแวดล้อมในการนอนที่ดี เป็นต้น เพื่อกระตุ้นจำนวนชั่วโมงการนอนเฉลี่ยของคนไทยให้เพิ่มขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษา กลุ่มผู้วิจัยควรเพิ่มจำนวนตัวอย่าง เนื่องจากจำนวนขนาดตัวอย่างที่มากขึ้น เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร ส่งผลให้การทดลองมีความแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจทำให้ครอบคลุมในหลากหลายอาชีพ นอกจากอาชีพนิสิตนักศึกษา เนื่องจากความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง หมายถึงตัวแทนที่ดีของประชากร
3. ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้มากขึ้น อาจทำให้การทดลองมีประสิทธิภาพและเห็นผลการทดลองที่ชัดเจนและแม่นยำขึ้นในระยะยาว
4. ควรวางแผนการติดต่อสื่อสารและตกลงเวลาในการส่งข้อมูลกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลอง เพื่อที่จะไม่เกิดความคลาดเคลื่อนของการสะกิด (Nudge) เนื่องจากเวลาว่างของผู้ทดลองแต่ละคนอาจไม่ตรงกัน

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

### เอกสารอ้างอิง (References)

Angrist, J. D. (2014). The perils of peer effects. *Labour Economics*, 30, 98-108.

Kahneman, D. (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, 47, 278.

Thaler, R. H. (2018). Nudge, not sludge. *Science*, 361(6401), 431-431.

กุลธิดา แป้นพะยอม. 2564. **8โรคอาการเสี่ยง เมื่อคุณพักผ่อนไม่เพียงพอ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.naturebiotec.com/8danger-sleepless2021/>. (7 พฤศจิกายน 2565)

จิรภา กาญจนโกเมศ และพรสวรรค์ วงศ์สวัสดิ์. (ม.ป.ป.). **คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nah/article/download/192207/165511/852352>. (7 พฤศจิกายน 2565)

ตุ๊กโกะ ณิชิดา. (2562). **คนไทยงานเยอะ นอนน้อย เฉลี่ยคืนละ 6ชม. ยอมสละเวลานอนเพื่องาน เพื่อ ช่วยให้ชีวิตก้าวหน้าขึ้น**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.marketingoops.com/campaigns/local-campaigns/onemorehour-aia/>. (7 พฤศจิกายน 2565)

ภาววรรณ ธนาเลิศสมบูรณ์. (2561). **สังคมนอนน้อยในมิติเศรษฐกิจ กับเทรนด์ธุรกิจเปิด 24 ชั่วโมง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [https://www.the101.world/sleepless\\_econ/](https://www.the101.world/sleepless_econ/). (7 พฤศจิกายน 2565)

วิทมา ธรรมเจริญ, นิตศันย์ เจริญงาม, ญาดาพา ชาติติติกและนิตยา ทองหนูน้อย. (2564). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/sjss/article/view/250683/174277>. (7 พฤศจิกายน 2565)

วรวัฒน์ สุวรรณรักษ์. (ม.ป.ป.). **เคล็ดลับนอนหลับอย่างมีสุขและสุขภาพดี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.nksleepcenter.com/tricks-to-healthy-sleep/>. (7 พฤศจิกายน 2565)

อรจิรา แสงสมิ. (ม.ป.ป.). **คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จากัด สาขาหนองจอก**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/vlt15-1/6114993699.pdf>. (7 พฤศจิกายน 2565)

ปีที่ 14 ฉบับที่ 27 มกราคม - มิถุนายน 2566

อรรรรณ์ ม่วงวงษา. (2557). **พฤติกรรมสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<https://nurse.pbru.ac.th/th/wp-> . (7 พฤศจิกายน 2565)