

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาาระดับความง่วงและหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ความเจ็บป่วย สุขลักษณะการนอนหลับ การดูแลด้านการนอนหลับของผู้ปกครอง ตารางการเรียนรู้ การใช้เวลาว่างกับความง่วงของวัยรุ่นไทย ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอายุ 12-18 ปี ที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 399 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสุขลักษณะการนอนหลับ แบบสอบถามการดูแลด้านนอนหลับของผู้ปกครอง แบบสอบถามตารางการเรียนรู้ แบบสอบถามการใช้เวลาว่าง เป็นแบบสอบถามที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และปรับปรุงจากแบบสอบถามการสำรวจนิสัยการนอนหลับของเด็กวัยรุ่น Adolescent Sleep Habits Survey (Owens, 2002) แบบประเมินความง่วงปรับปรุงมาจาก an Epworth Sleepiness Scale (John, 1991) ร่วมกับ Adolescent Sleep Habits Survey (Owens, 2002) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .67, .70, .70, .72, และ .87 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเพียร์สัน และ ไคสแควร์

สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความง่วงในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 35.1
2. การดูแลด้านการนอนหลับของผู้ปกครองและดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับความง่วงของเด็กวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร ( $r$  เท่ากับ .024, -.041 ตามลำดับ
3. อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความง่วงของเด็กวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r$ ) เท่ากับ .169
4. สุขลักษณะการนอนหลับ ตารางการเรียนรู้และการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์ทางลบกับความง่วงของเด็กวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r$ ) เท่ากับ -.234, -.130, -.326 ตามลำดับ
5. ความง่วงของเด็กนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purpose of this study was to examine the relationships between age, body mass index, illness, sleep hygiene, parent care, school schedule, leisure time, and sleepiness among Thai adolescents in Bangkok Metropolis. Study participants consisted of 399 students, selected by multi-stage sampling. The instrument for the study included a demographic data form, a sleep hygiene questionnaire, parent questionnaire, school schedule questionnaire, leisure time questionnaire, (Owens, 2002) and an Epworth Sleepiness Scale (John, 1991 and Owens, 2002). The questionnaire has been reviewed by a group of experts. Internal consistency reliability determined by Cronbach's alpha were .67, .70, .70, .72 and .87, respectively. Pearson's Product Moment Correlation and Chi square Correlation were used for statistical analysis.

Results were as follows:

1. The sleepiness mean score of Thai adolescents in Bangkok Metropolis was at the minimal level ( $\bar{X} = 11.80$ ,  $SD = 2.27$ ).
2. No significant correlation detected among parent care and body mass index and sleepiness of Thai adolescents in Bangkok Metropolis.
3. Positively significant correlations were detected between age and sleepiness of Thai adolescents in Bangkok Metropolis ( $p < .01$ ).
4. Negatively significant correlations were detected between sleep hygiene practices, school activity practices, leisure time, and sleepiness of Thai adolescents in Bangkok Metropolis ( $p < .01$ ).
5. Significant correlation was detected between illness and sleepiness of Thai adolescents in Bangkok Metropolis ( $p = .05$ ).