

ชื่อวิทยานิพนธ์	คุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิสัยการนอน และคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้
ผู้เขียน	นางสาวผาณิตา ชนะมณี
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา	2548

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะส่วนบุคคล และความสัมพันธ์ของคุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิสัยการนอน กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ จำนวน 300 คน

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ สุขนิสัยการนอน แบบประเมินความเครียดของสวอนปรุง และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก ตรวจสอบความความเที่ยงของเครื่องมือ ด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช ได้ค่าความเที่ยงของแบบประเมินสุขนิสัยการนอน ความเครียดของสวอนปรุง และคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก เท่ากับ 0.78, 0.92 และ 0.70 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย การทดสอบที

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลจากการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 76.3 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 45.3 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับปานกลาง ร้อยละ 66 มีความเครียดระดับปกติ และสุขนิสัยการนอนหลับอยู่ในระดับปานกลาง

2. สุขนิสัยการนอนหลับ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเครียด สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาได้ร้อยละ 27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน สุขนิสัยการนอนหลับสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพการนอนหลับได้ ร้อยละ 15 ในขณะที่การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเครียดอธิบายได้ ร้อยละ 7 และ 5 ตามลำดับ โดยสุขนิสัยการนอนหลับ และการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ดีมี

ความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ดี ความเครียดสูงมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

Thesis Title	Personal Characteristics, Perceived Health Status, Stress, Sleep Hygiene and Sleep Quality among University Students in Southern Thailand
Author	Miss Panita Chanamanee
Major Program	Nursing Science (Adult Nursing)
Academic Year	2005

Abstract

This descriptive research was to explore sleep quality and its association with personal characteristics, perceived health status, stress, and sleep hygiene among university students. The sample consisted of 300 university students in southern Thailand. They were selected using a multistage random sampling technique. Self-completed questionnaires including personal data, health questionnaire, sleep hygiene questionnaire, The Suanprung Stress Test, and The Pittsburgh Sleep Quality Index were used in the data collection. The Cronbach's alpha coefficients of sleep hygiene questionnaire, The Suanprung Stress Test and The Pittsburgh Sleep Quality Index were 0.78, 0.92 and 0.70 respectively. The data were analyzed using descriptive statistics, t-test, F-test, Pearson Correlation and stepwise multiple regression.

The result of the study revealed that:

1. Seventy-six point three percent of subjects had poor sleep quality. Almost half of the subjects (45.3 %) perceived their health status as moderate to good. Sixty-six percent had a mild to a moderate level of stress. Their sleep hygiene was at a moderate level.

2. The factors related to sleep quality in the stepwise multiple regression model included sleep hygiene, perceived health status and stress. These three factors together explained 27 percent of the variance of sleep quality. The sleep hygiene, perceived health status and stress explained 15, 7 and 5 percent of the variance of sleep quality respectively. Excellent sleep hygiene and excellent perceived health status correlated with good sleep quality. Severe stress was correlated with poor sleep quality.