

ฉันทนา แรงสิงห์ : คุณภาพการนอนหลับและภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพ  
 ในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร (QUALITY OF SLEEP AND MENTAL HEALTH OF  
 PROFESSIONAL NURSES IN GOVERNMENT HOSPITALS; BANGKOK METROPOLIS.)  
 อาจารย์ที่ปรึกษา: รศ.นพ.เดชา ลลิตอนันต์พงศ์; 139 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและภาวะสุขภาพจิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง  
 ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร รูปแบบการวิจัยเป็นลักษณะการวิจัยเชิงพรรณนา  
 ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional descriptive study) โดยการศึกษาจาก กลุ่มตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพ  
 ทั้งหมด จำนวน 450 คน จาก โรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน  
 คือ 1.) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 2.) แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ The Pittsburgh Sleep  
 Quality Index (PSQI) 3.) แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น จำนวน 15 ข้อ สถิติที่ใช้คือ ร้อยละ  
 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคว์-สแควร์ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์  
 ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายของคุณภาพการนอนหลับ แบบ Enter multiple linear regressions  
 analysis. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/ FW.

#### ผลการวิจัย พบว่า

ความชุกของคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร  
 พบ ร้อยละ 65.1 ภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.2 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป มีเพียง  
 ร้อยละ 11.3 ที่มีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าทั่วไป คุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพ คือ ความถี่ของการ  
 สะดุ้งตื่น ภาวะสุขภาพจิต ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเวรคืน การรบกวนจากเสียงและปัญหาการนอนหลับ  
 กล่าวโดยสรุป คือ พยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีคุณภาพ  
 การนอนหลับไม่ดี ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเวรคืน ระยะเวลาในการ  
 ปฏิบัติงานที่ต่อเนื่อง (ไม่มีวันหยุด) การจับหลับ การออกกำลังกาย และปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยนี้  
 สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการบริหารการปฏิบัติงาน และการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของพยาบาล  
 วิชาชีพ ซึ่งจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

##4974715230 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORD : QUALITY OF SLEEP/ MENTAL HEALTH/ NURSE

CHUNTANA REANGSING: QUALITY OF SLEEP AND MENTAL HEALTH OF  
PROFESSIONAL NURSES IN GOVERNMENT HOSPITALS; BANGKOK METROPOLIS.  
THESIS ADVISOR: ASST.PROF.DACHA LALITANANTPONG, MD. 139 pp.

The purpose of this research were to study the quality of sleep, mental health and related factors of professional nurses in government hospitals; Bangkok metropolis. The research design was cross-sectional descriptive study. The sample was 450 professional nurses who working in government hospitals; Bangkok metropolis. The instruments were demographic data, The Pittsburgh sleep quality index and The Thai-mental health indicator. All data were analyzed with the SPSS/FW program to determine percentage, mean, standard deviation, the chi- square, Pearson's product moment correlation coefficient and Enter multiple linear regression analysis were used to determine factors related to quality of sleep and mental health.

The major findings were as followed:

Prevalence rate of poor quality of sleep in professional nurses were 65.1% and The Thai-mental health indicator scores indicated that 58.2 % of subjects had normal and 11.3 % of subjects had lower - normal Thai-mental health. The quality of sleep had to related mental health been significantly at  $p < 0.01$  and the factors to predicted quality of sleep included frequency of nocturnal awakening, mental health, length of time to night shift, noise and sleep problem.

In conclusions, this study revealed that majority of professional nurses in government hospitals; Bangkok metropolis had poor sleep quality and related mental health, length of time to night shift, length of time to working without vacation day, nap, exercise and environmental domain. The results of this study could be used as guideline administrator to manage and promoting sleep in professional nurses and also could improve both their good healthy and mental health in the future.