

องค์ประกอบและปัจจัยที่รบกวนคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับ
ในอากาศยานเส้นทางบินปลายทางประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่น
Components and Disturbing Factors to Sleep Quality
of Cabin Crew Routing South Korea and Japan

สิรภพ อริยะเดช¹
Sirapoba Ariyadejs¹

Received : February 4, 2021; Revised : March 21, 2021; Accepted : March 22, 2021

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบและคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยานเส้นทางบินปลายทางประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่น 2) ศึกษาปัจจัยรบกวนการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยานเส้นทางบินปลายทางประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่น เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่างพนักงานต้อนรับในอากาศยานจำนวน 400 คน เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบไปด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับ อ้างอิงจาก Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) และส่วนที่ 3 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมรบกวนการนอนหลับ สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การแจกแจงความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คนมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและไม่ดีมีจำนวน 199 คน และ 201 คน ตามลำดับ การวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างกับความถี่ในการออกกำลังกายพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายทุกวันจนถึงอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีมากกว่า ในขณะที่ผู้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละครั้งมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีจำนวนน้อยกว่า 2) กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่พบว่า มีผู้สูบบุหรี่จำนวน 37 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และไม่ดีจำนวน 16 คน และ 21 คน ตามลำดับ 3) กลุ่มตัวอย่าง

¹ นักศึกษาหลักสูตรการจัดการมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการบิน สถาบันการบินพลเรือน; Master of Management, Aviation Management, Civil Aviation Training Center, Thailand;
e-mail : ariyadejs@gmail.com

ที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนจำนวน 302 คน พบว่า มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและไม่ดีจำนวน 150 คน และ 152 คนตามลำดับ 4) กลุ่มตัวอย่างที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีจำนวน 216 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและไม่ดีจำนวน 99 คน และ 117 คน ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาปัจจัยรบกวนการนอนหลับในด้านต่าง ๆ 7 ปัจจัย ตามลำดับค่าเฉลี่ยเรียงลำดับการรบกวนจากมากไปน้อยได้ดังนี้ 1) เสียงรบกวนจากภายนอกห้องพัก 2) อุณหภูมิภายในห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป 3) ความสะดวกสบายของเครื่องนอน 4) กลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในห้อง 5) แสงสว่างจากนอกห้อง 6) เสียงรบกวนภายในห้อง และ 7) แสงสว่างจากภายในห้อง โดยเมื่อพิจารณาปัจจัยรบกวนการนอนหลับทั้ง 7 ปัจจัยโดยรวมแล้วพบว่าอยู่ในระดับการรบกวนปานกลาง

คำสำคัญ (Keywords) : คุณภาพการนอนหลับ, ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ, พนักงานต้อนรับในอากาศยาน

Abstract

This research objectives 1) To study components and sleep quality of cabin crew routing South Korea and Japan. 2) To study sleep disturbing factors of cabin crew routing South Korea and Japan. This is a quantitative study. From the sample group, 400 cabin crew operating flight to South Korea and Japan. The data collection tool consisted of a 3-part questionnaire, part 1 personal data part 2 Sleep quality which based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and part 3 Environmental factors sleep disturbances. The statistics used in this study is percentage, mean, frequency distribution and standard deviation.

The study found that A total of 400 samples had good and bad sleep quality, totaling 199 and 201, respectively. The analysis of sleep quality with various sleep disturbing factors was 1) the frequency of exercise showed that Those who exercised every day to at least once a week had a better sleep quality. While those who exercised less than once a week had more bad sleep quality. 2) Smoking found that There were 37 smokers who had 16 good sleep quality.and 21 bad sleep quality. 3) A sample of 302 Caffeinated beverages found that sleep quality was 150 good sleep quality and 152 bad sleep quality. 4) There were 216 people who drank alcohol, 99 and 117 had good and bad sleep quality respectively.

7 factors of sleep disturbance were considered by the mean, respectively as follows: 1) noise from outside the room 2) temperature inside the room 3) comfort of bed and facilities 4) odors inside the room 5) light from outside the room 6) room noise and 7) room lighting When all 7 sleep disturbance factors were considered, overall it was found to be at a moderate level.

Keywords : Sleep quality, Sleep disturbing factors, Cabin crew

บทนำ (Introduction)

ธุรกิจการบินเป็นธุรกิจที่มีองค์ประกอบที่ใช้เงินทุนมหาศาลในการดำเนินงานรวมทั้งยังเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ประกอบอาชีพมากมาย เช่น นักบิน พนักงานต้อนรับในอากาศยาน ช่างอากาศยาน พนักงานต้อนรับภาคพื้นดิน และอีกมากมาย ซึ่งหลายอาชีพที่กล่าวมามีค่าตอบแทนที่สูงรวมถึงสวัสดิการที่ดี ซึ่งในส่วนของพนักงานการบินหลายเส้นทางนักบินและพนักงานต้อนรับในอากาศยานที่เดินทางไปพร้อมผู้โดยสารจะต้องมีการลงพักที่ปลายทางในประเทศนั้น ๆ ตามกฎการบินทางบริษัทสายการบินต้องมีการจัดหาโรงแรมและห้องพักให้กับนักบินและพนักงานต้อนรับในอากาศยานได้พักผ่อนเพื่อประสิทธิภาพในการทำงานขณะเดินทางกลับประเทศไทย โดยปกติการจัดห้องพักของสายการบินก็จะจัดให้พนักงานต้อนรับในอากาศยานนอนห้องละหนึ่งคนเพื่อให้พนักงานได้มีการพักผ่อนสูงสุด โดยในปัจจุบันได้มีรูปแบบการจัดห้องพักให้กับพนักงานต้อนรับในอากาศยานเพิ่มขึ้นเนื่องจากสายการบินราคาประหยัดได้เปิดเส้นทางบินที่มีระยะไกลมากขึ้น และเพื่อทำตามกฎการบินจึงต้องจัดหาโรงแรมและห้องพักให้กับนักบินและพนักงานต้อนรับในอากาศยานได้พักผ่อนเช่นกันหากแต่ได้มีการลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้านห้องพักในโรงแรมที่สถานีปลายทางที่จัดให้พนักงานต้อนรับในอากาศยานซึ่งถือเป็นหนึ่งในต้นทุนของบริษัท ด้วยการจัดห้องพักในโรงแรมให้พนักงานต้อนรับในอากาศยานแบบนอนคู่คือในหนึ่งห้องจะมีพนักงานต้อนรับในอากาศยานเพศเดียวกันพักด้วยกัน 2 คน ดังนั้นในปัจจุบันรูปแบบของห้องพักที่จัดให้กับพนักงานต้อนรับในอากาศยาน ณ สถานีปลายทางจึงมี 2 รูปแบบคือนอนเดี่ยว และนอนคู่

เมื่อพิจารณาถึงด้านการนอนหลับถือเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันและมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนเนื่องจากการนอนหลับสามารถฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพจิตรวมถึงความเหนื่อยล้าต่าง ๆ ได้โดยมนุษย์เราใช้เวลาในการนอนหลับเฉลี่ย 1 ใน 3 ของชีวิต ดังนั้นการนอนหลับจึงถือว่าเป็นเวลาส่วนใหญ่ของชีวิตมนุษย์ การนอนหลับที่ดีไม่จำเป็นต้องกำหนดว่ากี่ชั่วโมงแต่กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้ใหญ่ควรนอนให้ได้ประมาณ 6 – 9 ชั่วโมง หากนอนไม่เพียงพอก็จะมีโรคหรือความ

ผิดปกติต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น ไม่มีสมาธิ การตัดสินใจผิดพลาด ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทมีประสิทธิภาพลดลง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน ผิวหนังมีปัญหา เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น หากนอนหลับมากเกินไปก็จะทำให้เฉื่อยชา ไร้ชีวิตชีวา น้ำหนักตัวเกิน ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวน ซึ่งคุณภาพของการนอนหลับประกอบไปด้วยการนอนหลับในเชิงปริมาณ คือ ระยะเวลาในการนอน และการนอนหลับในเชิงคุณภาพโดยวัดผลได้จากหลายปัจจัย เช่น การนอนหลับสนิท ไม่มีสิ่งรบกวนระหว่างนอนหลับ ดังนั้นการนอนหลับที่ไม่คุณภาพจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม และยังทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงอีกด้วย นอกจากนี้การนอนยังจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตหรือนาฬิกาชีวภาพ ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ควรนอนหลับเป็นเวลาในช่วงเวลากลางคืน โดยนาฬิกาชีวภาพเป็นระบบในสมองที่ควบคุมการทำงานในร่างกายของมนุษย์ มีส่วนควบคุมสำคัญอยู่ที่ไฮโปทาลามัส นอกจากควบคุมเรื่องการตื่นและการนอนหลับแล้วยังมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการหลั่งฮอร์โมน ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย หากนาฬิกาชีวิตทำงานไม่ปกติจะทำให้เกิดอาการความแปรปรวนของนาฬิกาชีวิตส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ ทำให้นอนหลับไม่เป็นเวลาและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ (Virunhagarun, 2018)

อย่างไรก็ตามลักษณะการปฏิบัติงานของพนักงานต้อนรับในอากาศยานไม่ได้เป็นไปตามนาฬิกาชีวภาพ เนื่องจากการปฏิบัติงานตามตารางที่ได้รับมอบหมายซึ่งมีเวลาปฏิบัติงานที่ไม่แน่นอน โดยในบางเที่ยวบินออกเดินทางในเวลาเช้า บางเที่ยวบินออกเดินทางในช่วงกลางคืน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของเวลาเนื่องจากการเดินทางข้ามเขตเวลาโลก (Time zone) เป็นจำนวนมากส่งผลทำให้นาฬิกาชีวภาพ (Circadian rhythm) แปรปรวนเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเวลาท้องถิ่นในแต่ละประเทศนั้น ๆ ได้ ก่อให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับ (Federal Aviation Administration, 2007) นอกจากนี้การที่พนักงานต้อนรับในอากาศยานต้องเปลี่ยนสถานที่นอนบ่อย ๆ จากการที่บินในเส้นทางที่แตกต่างกันหรือเส้นทางเดิมแต่มีการเปลี่ยนห้องนอนจากโรงแรมที่พักอาจก่อให้เกิดปรากฏการณ์นอนไม่หลับเพราะแปลกที่ (First night effect) เป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาของคนที่ต้องพึงระวังตัวเมื่อนอนในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น อาจมีคนบุกรุกเข้ามา ประตูห้องล็อกหรือยัง เป็นต้น ดังนั้นการที่พนักงานต้อนรับในอากาศยานไปนอนในห้องพักต่าง ๆ ของโรงแรมอาจเกิดการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพได้ ซึ่งถือว่าไม่ใช่เรื่องผิดปกติ โดยอาการเหล่านี้จำเป็นต้องใช้เวลาในการปรับตัวนานถึง 5 – 7 วัน (Virunhagarun, 2018) โดยปกติพนักงานต้อนรับในอากาศยานจะอยู่ที่ห้องพักของโรงแรม ณ สถานีปลายทางนั้น ๆ ไม่เกิน 72 ชั่วโมงหรือ 3 วัน ซึ่งปัจจัยด้านคุณภาพการนอนหลับที่มีผลเสียต่อทั้งสุขภาพของพนักงานต้อนรับในอากาศยานเอง

อีกทั้งยังอาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง โดยเนื้อหาของพนักงานต้อนรับในอากาศยานมีหน้าที่ต้องดูแลด้านความปลอดภัยให้กับผู้โดยสารและตัวอากาศยานเอง ดังนั้นการลดลงของประสิทธิภาพการทำงานอาจก่อให้เกิดอันตรายหรือไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถ

จากปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสนใจศึกษาเรื่อง องค์ประกอบและปัจจัยที่รบกวนคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยานเส้นทางบินปลายทางประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่น เพื่อศึกษาองค์ประกอบและคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน รวมถึงปัจจัยรบกวนการนอนหลับ จากนั้นนำผลลัพธ์ที่ได้มาเพื่อให้ทราบถึงคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน โดยจะสามารถนำผลของการศึกษาในครั้งนี้ไปประกอบการปรับนโยบายที่เกี่ยวข้องของบริษัทสายการบินเพื่อให้พนักงานต้อนรับในอากาศยานมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบและคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยานเส้นทางบินปลายทางประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยรบกวนการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยานเส้นทางบินปลายทางประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative research) ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามกับพนักงานต้อนรับในอากาศยานสัญชาติไทยโดยประชากรที่ใช้ประกอบด้วยพนักงานต้อนรับในอากาศยานสัญชาติไทยของสายการบิน 3 แห่ง ของประเทศไทย ที่ทำการบินในเส้นทางบินสู่ประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่นแบบมีการลงนอน ณ สถานีปลายทาง จำนวน 7,359 คน และได้กลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณจากการเปิดตาราง Taro Yamane กำหนดที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และให้ค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ดังนั้น จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 379 คน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นพนักงานต้อนรับในอากาศยานสัญชาติไทยที่ทำการบินสู่ประเทศสาธารณรัฐเกาหลีและญี่ปุ่นจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มกาแฟอื่น การดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและคุณภาพการนอนหลับระหว่างการค้าง

แรมที่ห้องพัก ณ สถานีปลายทางจำนวน 18 ข้อ โดยดัดแปลงจาก Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ซึ่งประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาของการนอนหลับ องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ องค์ประกอบที่ 6 การใช้นอนหลับ และองค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรม โดยคะแนนแต่ละองค์ประกอบจะอยู่ที่ 0-3 คะแนน การแปลผลโดยรวมคะแนนทั้ง 7 องค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0-21 คะแนน โดยคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและคะแนนมากกว่า 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี (Jirapramookpitak and Tanchaiyasawat, 1997) และส่วนที่ 3 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมรบกวนการนอนหลับระหว่างการค้างแรมที่ห้องพัก ณ สถานีปลายทางจำนวน 7 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบให้คะแนน (Rating scale) 5 ระดับ ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อนำผลที่ได้มาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์ของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.823 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยใช้สถิติพรรณนา คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

ผลการวิจัย (Research Results)

1. องค์ประกอบและคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน

จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 74.50 ส่วนเพศชายมีจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 อายุของทั้งเพศหญิง และเพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 21ปี- 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.00 ส่วนมากมีสถานภาพโสดจำนวน 297 คนคิดเป็นร้อยละ 74.25 ระดับรายได้รวมต่อเดือนมีจำนวนใกล้เคียงกัน แต่ช่วงที่มากที่สุดเป็น 50,001 – 60,000 บาท จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 ด้านการออกกำลังกายพบว่า มีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 – 3 ครั้ง มากที่สุดจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 ด้านการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่จำนวน 363 คน คิดเป็นร้อยละ 90.75 แตกต่างจากการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนซึ่งส่วนมากดื่มจำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 75.50 และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 216 คนคิดเป็นร้อยละ 54.00

ผลการศึกษาคณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยานชาวไทยจำนวน 400 คน โดยเกณฑ์การประเมินของ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบมีคะแนนตั้งแต่ 0 – 3 คะแนน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างแต่ละบุคคลจะมีคะแนนอยู่ที่ 0 – 21 คะแนน หากกลุ่มตัวอย่างบุคคลใดมีคะแนนรวมที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี และคะแนนมากกว่า 5 คะแนน หมายถึงมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ผลลัพธ์จากเกณฑ์การประเมินพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและไม่ดีจำนวนใกล้เคียงกัน โดยมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 49.75 และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 50.25

เมื่อวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับกับความถี่ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีผู้ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 5 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 3 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 2 คน มีผู้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง จำนวน 64 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 38 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 26 คน มีผู้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง จำนวน 168 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 89 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 79 คน มีผู้ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง จำนวน 106 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 45 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 61 คน และมีผู้ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 57 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 24 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 33 คน

เมื่อวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่พบว่า มีผู้สูบบุหรี่จำนวน 37 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 16 คน คิดเป็นร้อยละ 43.20 ของผู้สูบบุหรี่และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 56.80 ของผู้สูบบุหรี่ โดยในจำนวน 37 คนมีผู้ที่สูบบุหรี่ภายใน 4 ชั่วโมงก่อนการนอนหลับจำนวน 20 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 6 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 14 คน

เมื่อวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนพบว่า มีผู้ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนจำนวน 302 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 150 คน คิดเป็นร้อยละ 49.70 ของผู้ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนและมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50.30 ของผู้ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน โดยจำนวน 302 คน มีผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนภายใน 4 ชั่วโมงก่อนการนอนหลับจำนวน 30 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 11 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 19 คน

เมื่อวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่า มีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 216 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 99 คน คิดเป็นร้อยละ 45.80 ของผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 54.20 ของ

ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยจำนวน 216 คน มีผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 4 ชั่วโมงก่อนการนอนหลับจำนวน 97 คน มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี 36 คน และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 61 คน

2. ปัจจัยรบกวนการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมรบกวนการนอนหลับระหว่างการค้างแรมที่ห้องพัก ณ สถานีของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน

ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรบกวน
1) แสงสว่างจากภายนอกห้อง	2.94	1.53	ปานกลาง
2) แสงสว่างจากภายในห้อง	2.76	1.51	ปานกลาง
3) เสียงรบกวนจากภายนอกห้อง	3.28	1.43	ปานกลาง
4) เสียงรบกวนจากภายในห้อง	2.81	1.59	ปานกลาง
5) อุณหภูมิภายในห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป	3.27	1.30	ปานกลาง
6) ความไม่สะดวกสบายของเตียงนอนและ เครื่องนอนที่โรงแรม	2.99	1.33	ปานกลาง
7) กลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในห้องพัก	2.94	1.51	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 เมื่อพิจารณาปัจจัยรบกวนการนอนหลับในด้านต่าง ๆ 7 ปัจจัย ตามลำดับค่าเฉลี่ย เรียงลำดับการรบกวนจากมากไปน้อยได้ดังนี้ 1) เสียงรบกวนจากภายนอกห้องพักมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 3.28 รองลงมา คือ 2) อุณหภูมิภายในห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 3) ความสะดวกสบายของเครื่องนอน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 4) กลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในห้อง และ 5) แสงสว่างจากนอกห้อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากันเท่ากับ 2.94 6) เสียงรบกวนภายในห้อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 และ 7) แสงสว่างจากภายในห้องมีค่าเฉลี่ยที่ 2.76 โดยเมื่อพิจารณาปัจจัยรบกวนการนอนหลับทั้ง 7 ปัจจัยโดยรวมแล้วพบว่าอยู่ในระดับการรบกวนปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลการวิเคราะห์ พบว่า คุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน เมื่อมองภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ามีความคุณภาพการนอนหลับที่ดีและไม่ดีมีจำนวนใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีมีจำนวนมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

Krueprayong (2017) ที่ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่ประเมินคุณภาพการนอนหลับโดยใช้ PSQI (The Pittsburg Sleep Quality Index) เช่นเดียวกับการศึกษาในครั้งนี้ สรุปได้ว่าพนักงานต้อนรับในอากาศยานส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

เมื่อวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับกับความถี่ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีผู้ออกกำลังกายทุกวันจนถึงอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีจำนวนมากกว่าในขณะที่ผู้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละครั้งมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีจำนวนน้อยกว่า สอดคล้องกับ Stepanski EJ and Wyatt JK (2003) จากงานวิจัยเรื่อง Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลต่ออุณหภูมิของร่างกาย อารมณ์และระดับ Adenosine ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลต่อการนอนช่วง NREM ระยะที่ 2 และช่วง REM

เมื่อคำนึงถึงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวนมากกว่า โดยจำนวนร้อยละของผู้ที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีจะยิ่งเพิ่มสูงขึ้น หากมีการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 4 ชั่วโมงก่อนการนอนหลับ สอดคล้องกับ Benjamin Boutrel and George F Koob (2004) จากบทความเรื่อง What keeps us awake: the neuropharmacology of stimulants and wakefulness-promoting medications ที่กล่าวว่า ระดับโมเลกุลคาเฟอีนทำให้เกิดการปิดกั้นตัวรับของสาร Adenosine ในสมองส่วนหน้าและ Hypothalamus โดยระดับคาเฟอีนในกระแสเลือดจะมีปริมาณที่สูงสุดประมาณ 30 นาทีหลังจากรับประทานและยังคงอยู่ในกระแสเลือดต่ออีก 3-7 ชั่วโมง การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสารเคมีในร่างกายที่ช่วยในการนอนหลับ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Roehrs T and Roth T (2008) ที่ทำการวิจัยเรื่อง Caffeine: sleep and daytime sleepiness ที่กล่าวว่า การได้รับสารนิโคตินเกี่ยวข้องกับปัญหาการนอนหลับโดยนิโคตินกระตุ้นความตื่นตัวผ่านการกระตุ้นเซลล์ประสาท Cholinergic ในสมองส่วนหน้า และ Roehrs T and Roth T (2001) จากงานวิจัยเรื่อง Sleep, sleepiness, and alcohol use ที่กล่าวว่า เมื่อแอลกอฮอล์ถูกเผาผลาญภายในไม่กี่ชั่วโมงแรกของการนอนหลับส่งผลต่อการนอนหลับในระยะที่ 1 และการนอนหลับ REM ซึ่งเป็นผลมาจากแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดที่เข้าไปรวมกับสารสื่อประสาทเช่น GABA และ Adenosine ทำให้นอนหลับไม่สนิทหรือไม่มีคุณภาพ หลังจากตื่นจะเกิดอาการมึนศีรษะ ไม่สดชื่นอีกด้วย

การศึกษาในครั้งนี้ยังมีการศึกษาปัจจัยรบกวนการนอนหลับในด้านต่าง ๆ 7 ปัจจัยซึ่งเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมประกอบไปด้วย เสียงรบกวนจากภายนอกห้องพัก เสียงรบกวนภายในห้องพัก แสงสว่างจากภายในห้องพัก แสงสว่างจากนอกห้องพัก อุณหภูมิภายในห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป ความสะดวกสบายของเครื่องนอน และกลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในห้อง โดยระดับการรบกวนจากปัจจัยทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง สะท้อนให้เห็นว่าเกิดการรบกวนการนอนหลับจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมขณะที่กลุ่มตัวอย่างเข้าพักที่โรงแรม ณ สถานีปลายทาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sangseeda (2006) ที่ได้ทำวิจัยเรื่องคุณภาพการนอนหลับ อาการทางวงจรชีวภาพที่เปลี่ยนไป และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน กล่าวว่าปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อมและด้านกายภาพ แสงสว่าง เสียงดัง มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบการนอนหลับมากที่สุดก็คือ เสียงรบกวนจากภายนอกห้องพักรองลงมา คือ อุณหภูมิภายในห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป ตามมาด้วยความสะดวกสบายของเครื่องนอน กลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในห้อง แสงสว่างจากนอกห้อง เสียงรบกวนภายในห้อง และแสงสว่างจากภายในห้องมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อย่างไรก็ตามปัจจัยรบกวนการนอนหลับทั้ง 7 ปัจจัยอยู่ในระดับการรบกวนปานกลางเท่ากันสะท้อนให้เห็นว่ามีปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับในทุกด้าน สอดคล้องกับการศึกษาของ Potaros (2017) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนิสิตพยาบาล กล่าวถึงรายละเอียดของการถูกรบกวนจากปัจจัยภายนอกไว้ว่าเสียงเป็นปัจจัยสำคัญที่รบกวนการนอนหลับ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaiard (2013) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับในโรงพยาบาล กล่าวว่า การที่มีแสงไฟสว่างจ้าเกินไปและการเปิดไฟทำให้การรับรู้ความแตกต่างระหว่างกลางวันและกลางคืนลดลง ส่งผลรบกวนการนอนหลับได้ ทำให้รู้สึกไม่สุขสบายและรบกวนการนอนหลับและสอดคล้องกับงานวิจัยของ Okamoto-Mizuno (2012) ที่ศึกษาเรื่อง Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm กล่าวว่า อุณหภูมิเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อ การนอนหลับของมนุษย์ อุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็นเกินไปเพิ่มอัตราการตื่นตัวและลดการนอนหลับระยะ REM

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สามารถนำเอาข้อมูลที่ได้ไปประกอบการหาแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดหาห้องพักให้กับพนักงานต้อนรับในอากาศยานและยังสามารถนำไปใช้การปรับนโยบายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้พนักงานต้อนรับในอากาศยานมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เน้นที่คุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับในอากาศยาน จึงอาจทำให้มีตัวแปรน้อย ดังนั้นการศึกษาค้างหน้าควรเพิ่มตัวแปรด้านต่าง ๆ เช่น ความแตกต่างของเวลา ความเครียด เป็นต้น

2.2 ผู้ศึกษาเห็นว่าในการวิจัยครั้งต่อไปควรมุ่งประเด็นไปที่ปัจจัยส่วนบุคคลเช่น ความเครียด ภาระครอบครัว เป็นต้น อีกทั้งควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเพื่อให้ทราบถึงรายละเอียดของปัญหา และปัจจัยรบกวนที่เกิดขึ้นในการนอนหลับเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและครอบคลุมมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง (References)

- Boutrel, B. and George F Koob. (2004). **What keeps us awake: the neuropharmacology of stimulants and wakefulness-promoting medications.** 2004 Sep 15; 27(6):1181-94., [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15532213/>. Retrieved 25 May 2020.
- Chaiard, J. (2013). **Disturbed sleep factors in the hospitals.** Nursing journal volume 40 December 2013 page 105-115. [In Thai]
- Federal Aviation Administration. (2007). **Flight Attendant Fatigue.** [Online]. Available: https://www.faa.gov/data_research/research/med_humanfacs/oamtechreports/2000s/media/200721.pdf. Retrieved 25 May 2020.
- Jirapramookpitak, T. and Tanchaiyasawat, W. (1997). **Sleep disturbances among nurses of Songklanagarind Hospital.** Journal of the Psychiatric Association of Thailand, vol.42 123-32, 1997. [In Thai]

- Krueprayong, A. (2017). **Sleep quality and fatigue among flight attendants of Thai airways international public company limited (THAI)**. Master Thesis, Master of Science, Dhurakij Pundit University, Bangkok. [In Thai]
- Okamoto-Mizuno. (2012). **Effect of thermal environment on sleep and circadian rhythm**. Journal of Physiological Anthropology, 31(14), 1-9 [Online]. Available: <https://jphysiolanthropol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1880-6805-31-14>. Retrieved 29 June 2020.
- Potaros, D. (2017). **Factors related to sleeping quality of nursing students**. the journal of faculty of nursing Burapha University. Vol.25 2017 page 25-36. [In Thai]
- Roehrs, T. and Roth, T. (2008). Caffeine: sleep and daytime sleepiness, Sleep Med Rev. 2008 Apr; 12(2):153-62 [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17950009/>. Retrieved 29 June 2020.
- Roehrs, T. and Roth, T. (2001). Sleep, sleepiness, and alcohol use, 2001; 25(2):101-9 25 [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/11764167>. Retrieved 29 June 2020.
- Sangseeda, A. (2006). **Quality of sleep, Jet lag and related factors among cabin attendants of Thai airways in day and night flights towards Europe**. Master Thesis, Master of Science, Chulalongkorn University, Bangkok. [In Thai]
- Stepanski, EJ. and Wyatt, JK. (2003). Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia, Sleep Med Rev. 2003 Jun; 7(3):215-25, [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12927121/>. Retrieved 25 June 2020.
- Virunhagarun, T. (2018). **Sleep in the right way, good health throughout life**. Edition 1, Amarin health, 2018. [In Thai]