

คุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

อณิศา เครือประยงค์*

นายแพทย์มาศ ไม้ประเสริฐ**

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีตัวอย่าง คือพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 373 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บ รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามประเมินคุณภาพการนอนหลับ PSQI (The Pittsburg Sleep Quality Index) แบบสอบถามการนอนไม่หลับ Pacific Sleep Medicine Service แบบประเมินความเหนื่อยล้า (Revised Piper Fatigue Scale, R-PFS) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การแจกแจงความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ ตัวแปรต่างๆ โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่าผลการวิจัยพบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี มีตำแหน่งเป็น พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมากที่สุด คุณภาพในด้านการนอนหลับ พบว่าส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอน หลับที่ไม่ดี จำนวน 281 คน โดยพบอาการนอนหลับที่ไม่ดีมากที่สุด คือ หลังจากตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น ถึงแม้ว่าจะนอนหลับทั้งคืน กลุ่มที่นอนหลับไม่ค่อยดีส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 51-60 ปีมากที่สุด ตำแหน่งงานที่นอนหลับไม่ดีมากที่สุดคือ ตำแหน่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ปัญหาในการนอนหลับใน การบินไปปฏิบัติงานในแต่ละทวีปทั้งในกลุ่มผู้ที่มีคุณภาพนอนหลับดี และกลุ่มผู้ที่มีคุณภาพการนอนหลับ ไม่ดี ส่วนใหญ่จะมีปัญหาการนอนหลับอยู่ในระดับมากในเที่ยวบินที่บินไปทวีปออสเตรเลีย ในด้านความ เหนื่อยล้าพบว่า ส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าปานกลาง โดยในตำแหน่งงานผู้จัดการเที่ยวบินส่วนใหญ่เหนื่อย ล้ามาก เที่ยวบินที่ไปปฏิบัติงานในทวีปออสเตรเลีย มีความเหนื่อยล้ามาก โดยปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความ เหนื่อยล้าเกิดจากการทำงาน และ ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และความ เหนื่อยล้า ในการทำงานกับ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน ตารางการบินของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

** ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

การบินไทย จำกัด (มหาชน) พบว่าคุณภาพการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กันกับเพศ และตารางบินทั้งในประเทศ ทวีปเอเชีย ทวีปยุโรป และทวีปออสเตรเลีย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับอายุ และตำแหน่งงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าความเหนื่อยล้ามีความสัมพันธ์กับ อายุ ตำแหน่งงาน เทียบวินภายในประเทศ และเทียบวินในทวีปออสเตรเลีย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ เทียบวินในทวีปเอเชีย และเทียบวินในทวีปยุโรป ของการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : คุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า, พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

ABSTRACT

Objectives of this research were to study of of Sleep Quality and Fatigue among flight attendants of Thai Airways International Public Company Limited (THAI). The sample group consisted of 373 cases of flight attendants working for THAI. In addition, the tools used for data compilation were personal information questionnaire, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Pacific Sleep Medicine Service and Revised Piper Fatigue Scale (R-PFS). The SPSS program was applied for data analysis. And, the statistics employed in this research were percentage, mean, frequency distribution, standard deviation and Chi-square for variable correlation analysis.

The result of the study shown that the majority of flight attendants of THAI are female; aged between 41-50 years and most of them are flight attendants. In the aspect of sleep quality it found that 281 cases have poor sleep quality. The most common symptom is having sleep all night and resulting in not refreshing after waking. Most of male, aged between 50-60 years, have relatively poor sleep quality. The position suffers most poor sleep quality is flight attendants. The respondents having good sleep quality and those having poor sleep quality all have problem on sleep during their shifts to the Australia at high level. In the aspect of Fatigue level the majority of respondents have fatigue at moderate level while most of the inflight managers are found having fatigue at high level. The main factor of fatigue is working and correlation between sleep quality and working fatigue and gender, age, position and flight schedule of THAI flight attendants proved that the sleep quality correlates to gender and flight schedules including domestic, Asian, European and Australian schedules. There, however, is no statistical significant correlation with age and position. Also, it is found that there are correlations among age, position, domestic flights and Australian flights. On the other hand, there is no correlation among gender, Asian

flights and European flights. In addition, there are statistical significant correlations among working of THAI flight attendants and correlation tests of sleep quality and fatigue of flight attendants.

Keywords : Sleep Quality and Fatigue, Flight attendants

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การนอนหลับเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์ใช้เวลาในการนอนหลับประมาณ 3,000 ชั่วโมงใน 1 ปี และประมาณ 14 ปี ในช่วงชีวิต การนอนหลับจึงเป็นเรื่องสำคัญที่นำศึกษาค้นคว้าเพราะมนุษย์ใช้เวลาหนึ่งในสามของชีวิตไปในการนอน มนุษย์ต้องการนอนหลับประมาณวันละ 7-8 ชั่วโมง ซึ่งสามารถสังเกตด้วยตนเองว่าได้นอนหลับเพียงพอหรือไม่ โดยอาศัยความรู้สึกของตนเองเมื่อตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่นแจ่มใสพร้อมที่จะทำงานต่างๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ แสดงว่าได้รับการพักผ่อนนอนหลับมาเพียงพอ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้ายังมีความรู้สึกปวดหัวทุกวันหลังตื่นนอน หรือยังง่วงนอนอยู่ถึงแม้ว่าได้นอนหลับมาหลายชั่วโมงแล้วก็ตาม แสดงว่าการนอนหลับในครั้งนั้นไม่เพียงพอและขาดคุณภาพ นอกเหนือจากปัญหาการนอนไม่หลับแล้ว ปัจจัยเรื่องของความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และสิ่งที่ตามมา คือ ประสิทธิภาพของการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง เพราะขาดสมาธิในการทำงาน นั่นหมายถึงบุคคลที่ขาดสมาธิในการทำงานต่างๆ ที่เคยสามารถทำงานอย่างที่ตั้งใจได้เป็นระยะเวลาหลายชั่วโมง นับเป็นสัญญาณแรกที่บ่งบอกว่าบุคคลนั้น กำลังเหนื่อยล้าจากการทำงาน และมีโอกาสต่อความผิดพลาดในการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น ไม่สามารถทำงานให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลมีความรู้สึกผิด และความเครียดเพิ่มมากขึ้น บุคคลที่มีความเหนื่อยล้ามากๆ จากการทำงานจะมีอารมณ์แปรปรวน และการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ยากขึ้นในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันที่มีการแข่งขันทางธุรกิจสูง โดยเฉพาะธุรกิจเกี่ยวกับการบินและการให้บริการ ดังนั้นส่วนสำคัญในการตัดสินใจที่ผู้โดยสารเลือกใช้บริการสายการบินนั้น ผู้โดยสารจะให้ความสำคัญเลือกเกี่ยวกับการให้บริการที่ดีของสายการบิน เป็นลำดับแรก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้บริการที่ดีนั้นเป็นหัวใจสำคัญที่สุด และมีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการของผู้โดยสารกับสายการบินนั้นๆ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จึงเป็นอาชีพที่มีปัจจัยของการทำงานที่แตกต่างจากอาชีพอื่นๆ คือ มีตารางการทำงานที่ไม่แน่นอน มีการบินข้ามเส้นแบ่งเวลาในเที่ยวบินระยะไกล อัตราการปฏิบัติงานที่มีความถี่สูงในเที่ยวบินระยะใกล้ รวมทั้งการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเป็นประจำ จึงส่งผลโดยตรงต่อการนอนหลับ รวมทั้งประสิทธิภาพความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นวิชาชีพที่มุ่งเน้นการให้บริการ ที่ต้องมีการปฏิบัติโดยตรงต่อผู้โดยสาร การให้บริการนั้นจึงจำเป็นต้องวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบในการปฏิบัติงาน ด้วยความรอบคอบ และการให้บริการ เป็นการให้บริการตลอดเวลาของการเดินทางในเที่ยวบินนั้นๆ

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติงานในหน้าที่นี้โดยตรงจึงเห็นว่าองค์ความรู้การดูแลตนเองแบบองค์รวมตามหลักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเฉพาะองค์ความรู้เกี่ยวกับการนอน ความรู้เกี่ยวกับความเครียดที่เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง คุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เพื่อนำผลจากศึกษาค้นคว้ามาเป็นแนวทางในการบูรณาการ การวางแผนจัดกิจกรรมต่อการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อลดปัญหา หรือ กำจัดปัจจัยรบกวนคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินได้ ซึ่งจะส่งผลให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินสามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้ากับ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน และตารางการบิน ในการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
- 2) เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับว่ามีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าในการทำงาน ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

สมมติฐานของการวิจัย

- 1) คุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า มีความสัมพันธ์กับ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน และตารางการบิน ในการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
- 2) คุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

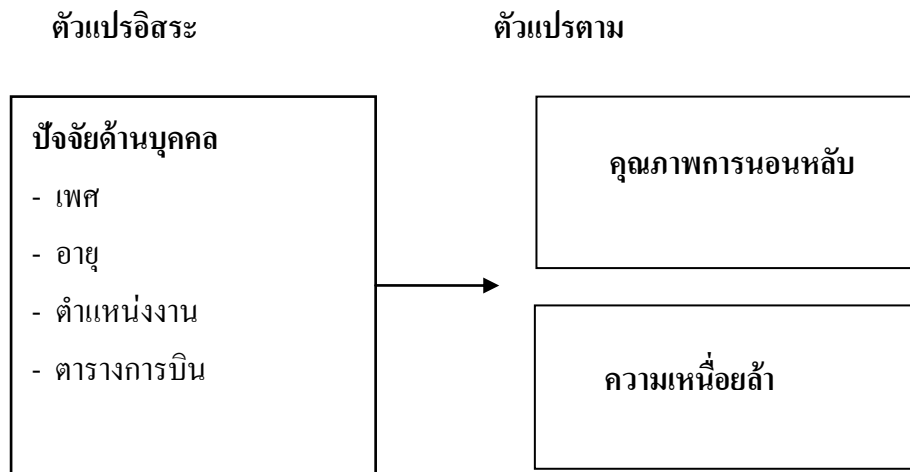
ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 5,621 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ผลของการวิจัยสามารถนำมาใช้ในการวางแผนส่งเสริมแก้ไขปัญหานอนหลับ และปัญหาความเหนื่อยล้าของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

2) ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นพื้นฐานการทำวิจัยในเชิงลึกที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงานการบินข้ามเส้นแบ่งเวลาของผู้ที่ปฏิบัติงานในลักษณะเดียวกันได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 5,621 คน

ตัวอย่าง

ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้กำหนดตัวอย่างจากจำนวนพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่มีประสบการณ์การทำงานในการต้อนรับบนเครื่องบินไม่ต่ำกว่า 1 ปี โดยใช้ตัวแทนตัวอย่างตามความสมัครใจ จำนวน 373 คน โดยขนาดของตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถาม 3 ส่วน ประกอบไปด้วย
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ, อายุ, ตำแหน่งงาน, ตารางปฏิบัติงานในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านการนอนหลับ จำนวน 18 ข้อ ประกอบไปด้วย

2.1) แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

2.2) แบบสอบถามการนอนไม่หลับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและดัดแปลงจากแบบสอบถามการนอนไม่หลับ ของ Pacific sleep Medicine Services (2008) ซึ่งศูนย์วิจัยนี้ได้ดัดแปลงแบบสอบถามมาจาก Sleep disorder Questionnaires

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามแบบประเมินความเหนื่อยล้าของไปเปอร์ (revised Piper fatigue scale, R-PFS)

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินผลความเหนื่อยล้าของไปเปอร์

3.2 แบบสอบถามระดับความเหนื่อยล้า และปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา เพื่อเนื้อหาครอบคลุมกับตัวอย่าง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ไปสอบถามพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) เมื่อนำแบบสอบถามไปเก็บกับตัวอย่างแล้วได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 373 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษานำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยการวิเคราะห์สถิติ χ^2

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยการศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง มีตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 373 คน พบว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่มีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี อยู่ในตำแหน่งเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมากที่สุด

เที่ยวบินของปฏิบัติงานตามทวีปต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่าเที่ยวบินในประเทศส่วนใหญ่ไปปฏิบัติงาน 1 เที่ยวบิน ส่วนเที่ยวบินในเอเชียส่วนใหญ่ไปปฏิบัติงาน 2 เที่ยวบิน เที่ยวบินในทวีปยุโรปส่วนใหญ่ไปปฏิบัติงาน 1 เที่ยวบิน และเที่ยวบินในทวีปออสเตรเลียส่วนใหญ่ไปปฏิบัติงาน 1 เที่ยวบิน

ส่วนที่ 2 คุณภาพการนอนหลับ พบว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจำนวน 281 คน โดยอาการนอนหลับที่ไม่ดี 3 ลำดับแรกคือ หลังจากตื่นนอนแล้วยังรู้สึกไม่สดชื่น ถึงแม้ว่าจะนอนหลับทั้งคืน รองลงมาคือตื่นเช้ากว่าปกติ ทั้งที่ยังไม่ยอมตื่น และมีความคิดในเรื่องต่างๆ เข้ามามากมาย ทำให้นอนไม่หลับ โดยพบสัดส่วนของผู้ที่นอนหลับไม่ดีในกลุ่มเพศชายมากกว่าเพศหญิงและในกลุ่มอายุ 51-60 ปี มากกว่า 41-50 ปี และ 31-40 ปี ตามลำดับ ตำแหน่งที่มีสัดส่วนของผู้ที่นอนหลับไม่ดีมากที่สุดคือพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ปัญหาในการนอนหลับในการบินไปปฏิบัติงานในแต่ละทวีปทั้งในกลุ่มผู้ที่มีคุณภาพนอนหลับดี และกลุ่มผู้ที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ส่วนใหญ่จะมีปัญหาการนอนหลับอยู่ในระดับมากในเที่ยวบินที่บินไปทวีปออสเตรเลีย

ส่วนที่ 3 ความเหนื่อยล้า พบว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่เป็นตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าปานกลางมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันทั้งผู้ชายและผู้หญิง ในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 21-30 ปี อายุ 41-50 ปี และอายุ 51-60 ปี ส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าปานกลาง ส่วนในกลุ่มที่มีอายุ 31-40 ปี ไม่มีความเหนื่อยล้าและเหนื่อยล้าปานกลางมีสัดส่วนเท่ากัน เมื่อจำแนกตามลักษณะงานสรุปได้ว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ส่วนใหญ่เหนื่อยล้าปานกลาง หัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินส่วนใหญ่ไม่เหนื่อยล้า และตำแหน่งผู้จัดการเที่ยวบินส่วนใหญ่เหนื่อยล้ามาก พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่เป็นตัวอย่างที่เดินทางไปทำงานบนเที่ยวบินในประเทศ และเที่ยวบินในเอเชียส่วนใหญ่ไม่เหนื่อยล้า ส่วนเที่ยวบินในทวีปยุโรปส่วนใหญ่เหนื่อยล้าปานกลาง สำหรับเที่ยวบินในทวีปออสเตรเลีย มีความเหนื่อยล้ามาก โดยปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากแบบสอบถามเฉพาะผู้ที่เหนื่อยล้า พบว่าส่วนใหญ่สาเหตุความเหนื่อยล้าเกิดจากการทำงาน

สมมติฐานที่ 1 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ และความเหนื่อยล้าในการทำงานกับ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน ตารางการบิน ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) พบว่าคุณภาพการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กับ เพศ อายุ ตารางบิน ทวีปยุโรป และทวีปออสเตรเลีย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับตำแหน่งงาน ตารางบินในประเทศ และทวีปเอเชีย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และพบว่าความเหนื่อยล้ามีความสัมพันธ์กับ อายุ ตำแหน่งงาน เที่ยวบินภายในประเทศ และเที่ยวบินในทวีปออสเตรเลีย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับ เพศ เที่ยวบินในทวีปเอเชีย และเที่ยวบินในทวีปยุโรปของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

สมมติฐานที่ 2 ผลการทดสอบคุณภาพการนอนหลับ มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าในการทำงาน ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัย

1) ควรจะจัดตารางบินไปทวีปออสเตรเลีย สำหรับผู้ที่สามารถเข้าอนได้เร็ว และตื่นได้เร็วตามความถนัด ซึ่งโดยปกติแล้วจะแบ่งพนักงานตามโซนการบิน เช่น บินในส่วนทวีปเอเชียกับทวีปออสเตรเลีย และ ทวีปเอเชียกับทวีปยุโรป โดยความสนใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติหน้าที่ในเที่ยวบินนั้นได้

2) ควรมีวิธีการจัดการคุณภาพการนอนหลับของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี โดยอาจจะค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาการนอนไม่หลับ โดยมีการประเมินอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ทราบความสัมพันธ์ที่ชัดเจนว่าสาเหตุของการนอนไม่หลับสัมพันธ์กับปัจจัยใดบ้าง จะได้แก้ปัญหาถูกและจะทำให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินไม่เกิดความเหนื่อยล้าซึ่งจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ขององค์กรต่อไป

3) ควรเพิ่มตัวแปรในการศึกษา เช่น ความเครียด คุณภาพของงาน ประสิทธิภาพ และ ประสิทธิภาพของการทำงานเพิ่มเข้าไปด้วยเพื่อจะได้ทราบว่าคุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า และ ความเครียด มีผลต่อคุณภาพของงาน หรือประสิทธิภาพ และ ประสิทธิภาพของการทำงานหรือไม่

4) ควรศึกษาในประเด็นเดียวกันนี้แต่ควรเพิ่มวิธีการศึกษาโดยควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ หรือการประชุมกลุ่ม (Focus Group) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความลึกเพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2558). **คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับพยาบาล**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

ณภัทรวรรต บัวทอง (2546). **คุณภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน)**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ตันชัยสวัสดิ์. (2540). **ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาล**

ประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 42 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน พ.ศ. 2540, 123-132.

Bo LIN, Yifan QIU and Jose D PÉREZGONZÁLEZ. (2011). **Sleep pattern disruption of flight attendants operating on the Asia – Pacific route**. School of Aviation , Massey University, New Zealand

Fordham, J. (1991). **Chronic obstructive pulmonary disease stage and health-related quality of life**. Ann Intern Med, 127, 1072-9.

Piper, B. F., Lindsey, A. M., & Dodd, M. J. (1987). **Fatigue mechanism in cancer patients: Developing nursing therapy**. *Oncology Nursing Forum*, 14(6), 17-22.