

คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด

สาขาหนองจอก

SLEEP QUALITY OF EMPLOYEES OF CPF FOOD AND BEVERAGE COMPANY LIMITED NONG CHOK BRANCH

อรจิรา แสงสมี่

สาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Onjira Sangsamee

E-mail: onjira.sang92@gmail.com

Faculty of Business Administration Program in Accounting, Ramkhamhaeng University

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก (2) เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ t-test และสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างระหว่างตัวแปร จะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีอายุ รายได้ต่อเดือน และตำแหน่งงานต่างกัน ทำให้คุณภาพการนอนต่างกัน และพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีเพศ สถานภาพ และอายุการทำงาน ต่างกัน ทำให้คุณภาพการนอนไม่ต่างกัน

คำสำคัญ : คุณภาพการนอน; วัยทำงาน

ABSTRACT

The objectives of this study were (1) to study the sleep quality of employees of CPF Food and Beverage Company Limited, Nong Chok Branch. (2) to study the sleep quality of employees of CPF Food and Beverage Company Limited, Nong Chok Branch, classified by demographic factors.

The sample group used in this research was 350 employees of CPF Food and Beverage Company Limited, Nong Chok Branch. The questionnaire was used to be a tool for collecting the data. The data collected were analyzed by using the frequency, percentage, mean and standard deviation. The hypotheses were tested by Independent Sample (t-test), One-Way ANOVA, (F-test), in case of its had statistical significant different testing a pair of variables by Least Square Difference methods (LSD).

The hypothesis test showed that employees of CPF Food and Beverage Co., Ltd., Nong Chok branch with age monthly income and different positions causing the quality of sleep to differ. And the employees of CPF Food and Beverage Co., Ltd., Nong Chok Branch, have different sex, marital status, and working age, thus the sleep quality is not different.

Keywords: Sleep quality; Working age

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน หลายครั้งที่เราละเลย หรือไม่สามารถทำตามทีบอก มีผิดไปบ้าง ไม่ได้ทำบ้าง แต่ก็ควรรีบกลับมาปฏิบัติตามหลักการให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาการนอนต่อเนื่อง หรือเรื้อรัง ปัญหาอื่นที่อาจมารบกวนทำให้การนอนไม่เพียงพอ หรือไม่มีคุณภาพได้ และการจัดหรือ รักษาปัญหาเหล่านั้นก็ช่วยทำให้การนอนกลับมาดีได้ ปัญหาที่อาจรบกวนการนอนและพบได้บ่อย

การนอนหลับเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักของมนุษย์ ประมาณกันว่าเราใช้เวลาไปกับการนอนถึง 1 ใน 3 ของช่วงชีวิต การนอนทำให้ร่างกายได้พักผ่อนจากความเหนื่อยล้าจากการทำกิจกรรมตลอดวันที่ ผ่านมา ดังนั้นหากเราสามารถนอนหลับได้ปกติก็จะมีสุขภาพที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากใครที่มีปัญหาการนอน ไม่ว่าจะนอนไม่หลับหรือปัญหาง่วงนอนมากเกินไป ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวันได้

การขาดการนอนหลับในคนปกติสามารถทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนผู้นั้นได้ เช่น มีอาการมึนงง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หงุดหงิด สมาธิไม่ดี การตัดสินใจแย่งลงเป็นต้น ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชราจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการนอนหลับทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ การขาดการนอนหลับในคนที่มิ

โรคประจำตัวอาจจะทำให้โรคหรืออาการของโรคที่มีอยู่นั้นเพิ่มมากขึ้นหรือกำเริบขึ้น ดังนั้นในทุกคนทุกวัยถ้าไม่เอาใจใส่สุขภาพอนามัยของการนอนหลับแล้วสุขภาพของคนก็จะแย่ลง เราสามารถทำให้คุณภาพการนอนเปลี่ยนแปลงดีขึ้นได้ด้วยการเอาใจใส่ให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ สุขภาพกายและสุขภาพใจก็จะดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

วัยทำงานโดยเฉพาะในสังคมเมืองที่เร่งรีบในการเดินทางและการเครียดจากการทำงาน เวลาพักผ่อน โดยเฉพาะระยะเวลาการหลับที่ไม่เพียงพอ และคุณภาพการหลับที่ไม่ดี ทำให้มีอาการง่วงในเวลากลางวัน เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคซึมเศร้า ส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกันทำให้เกิดการเจ็บป่วยมากขึ้นกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก
2. เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร

ขอบเขตของงานวิจัย

1. ประชากรและตัวอย่าง คือ บุคลากรของบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ซึ่งมีประชากรทั้งหมด 2,035 คน (ที่มา: ฝ่ายทรัพยากรบุคคล, 2563)
2. ด้านเนื้อหา คือ เป็นการศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งงาน และอายุงานการทำงาน
2. ตัวแปรตาม คือ คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก
2. เพื่อให้ทราบคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอกโดยจำแนกตามปัจจัยด้านประชากรในด้านเพศ อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งงานและอายุการทำงาน

บททวนวรรณกรรม

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แยกคุณภาพการนอนเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านสุขภาพกาย

มูฮำหมัดนาเซอร์ ดอเลาะ (2560, หน้า 12) ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับมีหลายประการ ดังนี้

- 1.1 อายุ เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น ปัญหาการนอนหลับจะมากขึ้น เป็นผลมา จากการเปลี่ยนทาง สรีรวิทยาจากกระบวนการชราภาพ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจังหวะชีวภาพ การหลับและการตื่น
- 1.2 ความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ได้แก่ ความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจ เบาหวาน กระเพาะอาหารอักเสบ ภาวะต่อมลูกหมากโต และความเจ็บป่วยอื่นๆ
- 1.3 ความไม่สุขสบาย สาเหตุความไม่สุขสบาย ได้แก่ ทำนอน บุคคลจะนอนได้ดีในทำนอนที่ตนเองสุขสบาย ลักษณะของเตียงและที่นอน เช่น พื้นเตียงที่แข็ง ที่นอนซึ่งหุ้ม ด้วยพลาสติกทำให้ร้อนและออกเหงื่อมาก อีกทั้งผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนที่ไม่สะอาดทำให้มี ผลต่อการนอนหลับ

อนิตา เครือประยงค์ (2560, หน้า 14) ผลกระทบทางด้านร่างกาย ทำให้เกิดอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น อาการเมื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ปวดศีรษะ วิงเวียนเหมือนบ้านหมุน (vertigo) ความทนต่อความเจ็บปวด ลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแอ ความคิดและการรับรู้บกพร่อง เหนื่อยล้า เหนื่อยชา การพูดเสียไป ตัดสินใจได้ช้าและรู้สึกว่าคุณเองมีการตอบสนองต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้าได้ง่าย ความทนต่อความ เจ็บปวดลดลง การหายของแผลหลังผ่าตัดเป็นไปอย่างล่าช้า ร่างกายสูญเสียพลังงานจากการเผา ผลาญชนิดแคทตาบอลิซึม (catabolism) มาก สัญญาณชีพเปลี่ยนแปลงร่างกายใช้ออกซิเจนมากเกินไป กว่าที่จะผลิตได้ ค่าความดันก๊าซในเลือดแดง (arterial blood gas) เปลี่ยนแปลง มีภาวะพร่อง ออกซิเจนรุนแรงขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ไม่มีประสิทธิภาพ ในการสร้างพลังงาน ATP (adenosine triphosphate) จนขาดพลังงานในการดำรงชีวิต การทำหน้าที่ของ อวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลวและถึงแก่

อัญชลี ชุ่มบัวทองและคณะ (2558, หน้า 836) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ได้แก่ ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ หมายถึง สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าสู่ระยะของการนอนหลับ หรือเปลี่ยนจากระยะการนอนหลับเป็นระยะตื่น แบ่งเป็นปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อม

ฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 15) สภาวะทางร่างกาย คือ สภาวะของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ ได้แก่ ความเจ็บปวด การหายใจลำบาก การไอ อาการชาตามแขนและขา อาการแน่นท้อง การปัสสาวะบ่อย อาการคัน

Wiggs and Stone (อ้างอิงใน อังสนา เบญจมิตร, 2553, หน้า 19) ด้านร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ความสามารถในการทำกิจกรรมวันรุ่งขึ้นลดน้อยลง โดยเฉพาะการรบกวนการนอนหลับ

ดังนั้นผู้วิจัยให้สรุปความหมายคุณภาพการนอนด้านสุขภาพกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วยที่กระทบการนอน ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีพฤติกรรมการนอนผิดปกติอื่น ๆ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมช่วยให้หลับได้ดีขึ้น และการได้นอนหลับในท่าที่เหมาะสมจะทำให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่

ด้านจิตใจ

มูฮำหมัดนาเซอร์ ดอเลาะ (2560, หน้า 13-14) ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ มีหลายประการ ดังนี้

2.1 ความวิตกกังวล เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกเหมือนถูกคุกคาม เสี่ยง ภัย ตกอยู่ในอันตราย ทำให้หวาดหวั่น ตึงเครียด เมื่อมีความวิตกกังวลร่างกายจะหลั่งอิพิเนพพรีน และนอร์อิพิเนพพรีน ทำให้อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต และความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่งผลให้นอนหลับยาก ตื่นบ่อยและไม่สามารถนอนหลับต่อได้ภายหลังการตื่น ระหว่างการนอนหลับในตอนกลางคืน

2.2 อารมณ์เศร้า เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อการสูญเสีย การไม่สม ปรารถนาหรือความล้มเหลว ประสิทธิภาพการทำงานต่างๆลดลง นอนไม่หลับ ซึ่งความรุนแรง แตกต่างกันในคนปกติจะรู้สึกเป็นครั้งคราว เป็นอยู่ไม่นานก็จะค่อยๆทุเลา และหายเป็นปกติ แต่ในบางคนความรู้สึกเศร้านี้จะมากหรือเกิดอยู่นานเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคประสาทแบบ ซึมเศร้า

2.3 ความเครียด เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่ง ที่มากระทบหรือรบกวน เป็นเหตุให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายมีการตอบสนองต่อความเครียดโดยการ กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้ตื่นตัว ม่านตาขยาย ขณะเดียวกันต่อมหมวก ไตชั้นในกระตุ้นให้หลั่งอิพิเนพพรีน ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดลมขยาย การเผาผลาญและสลายตัว เพิ่มขึ้น

2.4 การฝันร้าย เป็นส่วนหนึ่งของการนอนหลับ ซึ่งอาจได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลมาก่อน หรือจากประสบการณ์ หรือจาก สิ่งแวดล้อมรอบๆตัว การฝันร้ายที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นการทำงานของประสาทซิมพาเทติก ทำให้ความ ตันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ม่านตาขยาย เหงื่อออก ร่างกายตื่นตัวเต็มที่ ซึ่งบางครั้งทำให้ กลัวจนไม่สามารถนอนหลับต่อได้

อนิตา เครือประยงค์ (2560, หน้า 14) ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ได้ง่าย อาจเชื่อง ซึมและหงุดหงิด โมโหง่าย เกิดความสับสนและความสามารถในการควบคุมตนเองจากสิ่งเร้าลดลง มีอาการหวาดระแวงและหุแว่ว ไม่สามารถยับยั้งพฤติกรรมความก้าวร้าวของตนเองได้ ผลกระทบต่อสติปัญญาและการรับรู้ เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอทำให้การปฏิบัติกิจกรรมในช่วงกลางวันลดลง สมาธิ ไม่ดี และแก้ไขปัญหาลำบาก

โชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยและนันทศรา ดำรงพิวัฒน์ (2561, หน้า 201) ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่น การมีความเครียดภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และระดับการรู้คิดบกพร่อง นั้นล้วนแต่รบกวนคุณภาพการนอนหลับ

ฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 15) ภาวะสุขภาพจิตและอารมณ์ จากการศึกษาที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อาจเป็นสิ่งรบกวนให้เกิดความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล โศกเศร้า หรือแม้แต่ อารมณ์ตื่นเตนมีผลต่อการนอนหลับร่างกายจะมีการหลั่ง นอร์แอดรีนาลีน ซึ่งกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก ให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้หลับยากหรือหลับแล้วตื่นก่อนเวลาที่ต้องการ ทำให้เกิดความรู้สึกนอนหลับไม่เพียงพอ

Closs (อ้างอิงในอังสนา เบญจมินทร์, 2553, หน้า 20) ด้านจิต อารมณ์ที่ถูกรบกวนการนอนหลับระยะที่มีการกลอกตาอย่างรวดเร็ว มักทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงด้านจิตอารมณ์ เพราะเป็นการทำงานของเซลล์ประสาทสมองมากที่สุดในรอบวัน ผลกระทบเมื่อเกิดการรบกวนการนอนหลับ ส่งผลให้หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย การรับรู้ต่อ

ดังนั้นผู้วิจัยให้สรุปความหมายคุณภาพการนอนด้านจิตใจ หมายถึง ความสมบูรณ์ของจิตใจ เป็นการรับรู้เฉพาะของแต่ละบุคคล ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายก่อนนอน หลีกเลียงการคิดเรื่องเครียด ปรับพฤติกรรม การนอน โดยเข้านอนให้เป็นเวลา ตื่นนอนให้เช้าแล้วจะช่วยให้รู้สึกตื่นตัวและมีพลัง

ด้านสิ่งแวดล้อม

มูฮำหมัดนาเซอร์ ดอเลาะ (2560, หน้า 14) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มีหลายประการ ดังนี้

3.1 เสียง บุคคลสามารถนอนหลับได้ดีที่ระดับความดังของเสียงต่ำกว่า 35 เดซิเบลเอ หรือถูกกระตุ้นให้ตื่นด้วยเสียงที่มีระดับความดังมากกว่า 45 เดซิเบลเอ ระดับความดังเสียง ที่มากกว่า 80 เดซิเบลเอ ทำให้ไม่สบายได้

3.2 อุณหภูมิ อุณหภูมิห้องที่สูงกว่า 75 องศาฟาเรนไฮต์ (23.9 องศา เซลเซียส) จะทำให้การนอนหลับ ในระยะที่ 3 และ 4 ของระยะการนอนหลับที่ไม่มีกรลอกตา และการนอนหลับที่มีการกลอกตาลดลง ตื่นบ่อย และอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 54 องศาฟาเรนไฮต์ (12.2 องศา เซลเซียส) จะทำให้ไม่สุขสบายรบกวนการนอนหลับได้

3.3 แสง การหลั่งของเมลาโท닌มีความสัมพันธ์กับความมืดและความสว่าง ความมืดจะทำให้มีการหลั่ง เมลาโท닌 แต่ความสว่างในตอนกลางวันที่มีความเข้มแสงมากกว่า 2,000 ลักซ์ จะยับยั้งการหลั่งเมลาโท닌

3.4 กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ กลิ่นขยะ กลิ่นน้ำเสีย กลิ่นอาหาร กลิ่น ปัสสาวะ กลิ่นอุจจาระ และ กลิ่นจากสารเคมีต่างๆ กลิ่นที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความรำคาญ ไม่สุขสบาย ทำให้รบกวนการนอนหลับได้

3.5 เพื่อนร่วมห้อง เป็นปัจจัยหนึ่งที่รบกวนการนอนหลับ เช่น สามี ภรรยา บุตรหลาน เป็นต้น ซึ่งมี สาเหตุจากการพลิกตะแคงตัว การละเมอ การนอนกัดฟันของเพื่อนร่วมห้อง การเคลื่อนไหวของเด็ก

3.6 แผลง หรือสัตว์ต่างๆ เช่น ยุง มด แมลงสาบ ไร หนู แมว ตั๊กแก จิ้งจก

ฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 18) สิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิแสง เสียง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อการ นอนหลับ ในด้านอุณหภูมินั้น ทั้งอุณหภูมิร่างกายและอุณหภูมิห้องนอนมีผลต่อการนอนหลับ พบว่า บุคคลที่ไม่สวมเสื้อผ้า และไม่ห่มผ้าในการนอนเลย จะทำให้ตื่นได้ง่าย เมื่ออุณหภูมิลดต่ำลงถึง 26 องศา เซลเซียส อุณหภูมิร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการนอนหลับมีผลต่อการนอนหลับ

ดังนั้นผู้วิจัยให้สรุปความหมายคุณภาพการนอนด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพแวดล้อมที่มีการจัด อย่างถูกต้อง ทั้งอุณหภูมิ แสง ความสะอาด และเสียงเหมาะสมในการนอน รวมถึงบรรยากาศการนอนหลับได้ อย่างมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธิติมา ณรงค์ศักดิ์และฐิติมา สงวนวิชัยกุล (2563, หน้า 69) ศึกษาเรื่อง ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการ นอนหลับ การนอนไม่หลับ และสุขอนามัยการนอนหลับและใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวแก่ผู้ที่มีปัญหาการ นอนหลับ การนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม บุคลิกภาพ อายุความเครียด พฤติกรรมการ นอนหลับที่ไม่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมในการนอนหลับ เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าสุขอนามัยการ นอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ดังนั้นการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับจึง ช่วยส่งเสริมให้เกิดการนอนหลับ

ยุพาวัตติ์ ชันทบัลลัง (2561, หน้า15) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพการนอน หลับในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 234 คน เครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดคุณภาพการนอนหลับซึ่ง ประกอบด้วย 1) ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับและการจัดการ กับปัญหาการนอนหลับในผู้สูงอายุ และ 2) แบบ

วัดระดับความเครียด โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าความสอดคล้องภายในรายข้อระหว่าง 0.60- 1.00 และทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่า เท่ากับ 0.82 และ 0.92 ตามลำดับ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ และสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์พอยซ์ไบซีเรียล

โชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยและนันทศรา ดำรงพิวัฒน์ (2561, หน้า 199) ศึกษาเรื่อง คุณภาพการนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในสูงอายุ ผู้สูงอายุในหมู่บ้านประชานิเวศน์ มีความชุกของคุณภาพ การนอนหลับที่ไม่ดีเท่ากับร้อยละ 52.0 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับและเป็นปัจจัยทำนายคุณภาพ การนอนหลับที่ไม่ดี ได้แก่ การมีภาวะซึมเศร้าและการมีโรคประจำตัวทางกาย การประเมินคุณภาพการนอน หลับอาจช่วยในการ คัดกรองภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพทางกายได้

ฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 98-99) ศึกษาเรื่อง คุณภาพการนอนหลับและภาวะสุขภาพจิต และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ความชุกของคุณภาพการนอน หลับที่ไม่ดีของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร พบ ร้อยละ 65.1 ภาวะสุขภาพจิตของ พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.2 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป มีเพียง ร้อยละ 11.3 ที่มีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าทั่วไป คุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ ปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพ คือ ความถี่ของการสะดุ้งตื่น ภาวะสุขภาพจิต ระยะเวลา ในการปฏิบัติงานเวรดึก การรบกวนจากเสียงและปัญหาการนอนหลับ

สลิลพร กองทองมณีโรจน์ (2554, หน้า ง) ศึกษาเรื่อง คุณภาพการนอนหลับและภาวะ สุขภาพจิตของ ผู้ป่วยแผนกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี โดย ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน ความชุกของคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีของผู้ป่วยแผนกการแพทย์ แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี พบร้อยละ 40.0 ภาวะ สุขภาพจิตของผู้ป่วยส่วนใหญ่ ร้อยละ 69.1 มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป พบว่าคุณภาพการนอนหลับไม่มี ความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ผู้ที่มี เหตุการณ์ความเครียดด้าน ปัญหา การเงิน การเปลี่ยนแปลงการจัดการชีวิตความเป็นอยู่ กลัวว่าเด็กจะไม่ได้รับ การดูแล รู้สึกถูกแบ่งแยกเนื่องจาก การป่วยรู้สึกป่วยบ่อย และมีอาการปวดบ่อย และผู้ที่มีสถานภาพมีคู่ มี คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ส่วนปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต คือ อายุ พบว่าผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปมีภาวะ สุขภาพจิตต่ำกว่า คนทั่วไป และพบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับ ปัญหาและด้านการจัดการกับอารมณ์ กับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการวิจัยนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการดูแล ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วย รวมถึงดูแลช่วยเหลือ และพัฒนา ให้มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ (2563, หน้า 41) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพ การนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพประจำหอผู้ป่วยใน คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 345 คน คุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพประจำหอผู้ป่วยใน คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ส่วนใหญ่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี มีระดับคะแนนสุขอนามัยการนอนหลับต่ำทางโรงพยาบาลควรมีนโยบาย ในการส่งเสริมให้พยาบาลมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นโดยสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้ตระหนักถึงการปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัยการนอนที่ดี จัดลักษณะงานและตารางการปฏิบัติงานให้ เหมาะสมโดยเฉพาะจำนวนการปฏิบัติงานเวรป่วยและดึก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) เป็นการวิจัยที่มีการศึกษา ตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีการจัดกระทำหรือควบคุมตัวแปรใด ๆ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล ภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง (Cross Sectional Studies) คือ เป็นการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง เพียงครั้งเดียว โดยใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี ทางสถิติ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรของบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนอง จอก ซึ่งมีประชากรทั้งหมด 2,035 คน (ที่มา : ฝ่ายทรัพยากรบุคคล, 2563) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่ม ตัวอย่างจากการใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ระดับความ เชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 341 คน เพื่อกรณีแบบสอบถามที่ได้รับไม่สมบูรณ์ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามการวิจัย เรื่อง คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์ เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขาหนองจอก สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขา หนองจอก โดยภาพรวม มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับจากด้านที่ มีค่าเฉลี่ยมาก ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจและด้านสุขภาพ
2. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด สาขา หนองจอก จำแนกตามปัจจัยด้านประชากรด้านเพศ อายุ สถานภาพ รายได้รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งงาน และ อายุการทำงาน สามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้

2.1 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และตำแหน่งงาน ต่างกัน ทำให้คุณภาพการนอนต่างกัน

2.2 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีสถานภาพ และอายุการทำงานต่างกัน ทำให้คุณภาพการนอนไม่ต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก สามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาเรื่อง คุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอกโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีคุณภาพการนอนด้านสิ่งแวดล้อมสูงสุด อภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 คุณภาพการนอนด้านสิ่งแวดล้อม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก มีสถานที่นอนที่อุณหภูมิ ความมืด แสงสว่าง ความสะอาด ถูกสุขลักษณะไม่มีเสียงรบกวน บรรยากาศโดยรวมที่เหมาะสมในการนอน สอดคล้องกับ ธิติมา ณรงค์ศักดิ์และฐิติมา สงวนวิชัยกุล (2563, หน้า 69) พบว่า การนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม บุคลิกภาพ อายุความเครียด พฤติกรรมการนอนหลับที่ไม่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมในการนอนหลับ เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าสุขอนามัยการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับ ดังนั้นการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับจึงช่วยส่งเสริมให้เกิดการนอนหลับ และสอดคล้องกับ มูฮำหมัดนาเซอร์ ดอเลาะ (2560, หน้า 14) พบว่า ปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อมคือ อุณหภูมิอากาศร้อน หรืออากาศหนาวเย็นในพื้นที่ที่นอนหลับ

1.2 คุณภาพการนอนด้านจิตใจ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก มีสุขภาพจิตที่ดี มีกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเข้านอน เข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าเวลาตื่นนอน สอดคล้องกับ ฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 98-99) พบว่า ภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.2 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป มีเพียง ร้อยละ 11.3 ที่มีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าทั่วไป คุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพ คือ ความถี่ของการสะดุ้งตื่น ภาวะสุขภาพจิต ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเวรดึก การรบกวนจากเสียงและปัญหาการนอนหลับและสอดคล้องกับโชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยและนัฏศรา ดารงพิวัฒน์ (2561 ฐ หน้า 201) พบว่า ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่น การมีความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และระดับการรู้คิดบกพร่อง นั้นล้วนแต่รบกวนคุณภาพการนอนหลับ

1.3 คุณภาพการนอนด้านสุขภาพ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก มีสุขอนามัยที่ดี ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยโรคภัย ไม่มีปัญหาการนอนที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ ไม่มีพฤติกรรมการนอนผิดปกติอื่น ๆ เช่น นอนกัดฟัน นอนละเมอ นอนกระตุกนอนท่าที่เหมาะสมและหลับสบาย สอดคล้องกับ อังสนา เบญจมิตร (2553, หน้า 87-88) พบว่า เด็กที่มีความปวดเรื้อรังมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 77.80 มีแบบแผนการนอนหลับแบบตื่นกลางคืนบ่อยครั้ง ร้อยละ 41.70 มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ คิดเป็นร้อยละ 66.7 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความปวดเรื้อรัง คุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้า พบว่าคุณภาพการนอนหลับกับความปวดมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความปวดมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และ คุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และสอดคล้องกับ โชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยและนัฏศรา ดารงพิวัฒน์ (2561, หน้า 201) พบว่า การศึกษาในประเทศไทย พบว่าประมาณร้อยละ 40-50 ของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จะมีภาวะนอนไม่หลับ โดยการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ไม่ดี การมีโรคประจำตัวทางกายและภาวะซึมเศร้า การป่วยเป็นโรคเรื้อรัง การมีโรคประจำตัวตั้งแต่ 2 โรคขึ้นไป (comorbidity) โดยเฉพาะอาการปวดหรือการมีภาวะทุพพลภาพที่เกี่ยวข้องกับอาการทางกาย ล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะนอนไม่หลับทั้งสิ้น

2. ผลการศึกษาคุณภาพการนอนของพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก จำแนกตามปัจจัยด้านประชากรด้านเพศ อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งงาน และอายุการทำงาน สามารถสรุปได้ ดังนี้

2.1 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีเพศต่างกันทำให้คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า เพศ ไม่มีผลต่อคุณภาพการนอนสอดคล้องกับ อัญชลี ชุ่มบัวทอง และคณะ (2558, หน้า 834) ได้ทำการศึกษาคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับของผู้สูงอายุ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 42.7 มีคุณภาพการนอนหลับดี และร้อยละ 57.1 มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เพศและอายุไม่ได้ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับและพยากรณ์คุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.001 ของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือความเจ็บปวด และความสูงอายุ และสอดคล้องกับ กัญญา อธิธา เครือประยงค์ (2560, หน้า 54) พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับเที่ยวบินในทวีป เอเชีย และเที่ยวบินในทวีปยุโรป ของการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับ กับความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีอายุต่างกันทำให้คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า อายุ ไม่มีผลต่อคุณภาพการนอน แต่ถ้าสิ่งแวดล้อมของแต่ละช่วงวัยมีผลต่อคุณภาพการนอน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า อายุมากกว่า 40 ปี มีคุณภาพการนอนมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ ทั้งในด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ อัญชลี ชุ่มบัวทองและคณะ (2558, หน้า 834) ได้ทำการศึกษาคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับของผู้สูงอายุ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 42.7 มีคุณภาพการนอนหลับดี และร้อยละ 57.1 มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เพศและอายุไม่ได้ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับและพยากรณ์คุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.001ของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือความเจ็บปวด และความสูงอายุ และสอดคล้องกับ นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ (2563, หน้า 50) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนที่ไม่ดีได้แก่ อายุ การออกกำลังกาย สุขอนามัยการนอน ตำแหน่งงาน ประสบการณ์การปฏิบัติงานพยาบาล ประสบการณ์การปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยในตารางการปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน ช่วงเวลาที่มีปัญหาการนอนหลับหลังการปฏิบัติงาน และความรู้สึกเกี่ยวกับตารางการปฏิบัติงาน

2.3 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีสถานภาพต่างกันทำให้คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สถานภาพไม่มีผลต่อคุณภาพการนอน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า สถานภาพโสดมีคุณภาพการนอนมากที่สุด สอดคล้องกับ สลิลพร กองทองมณีโรจน์ (2554, หน้า ๙) ได้ทำการศึกษาเรื่อง คุณภาพการนอนหลับและภาวะ สุขภาพจิตของผู้ป่วยแผนกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรีพบร้อยละ 40.0 ภาวะสุขภาพจิตของผู้ป่วยส่วนใหญ่ ร้อยละ 69.1 มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป พบว่าคุณภาพการนอนหลับไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ผู้ที่มีเหตุการณ์ความเครียดด้าน ปัญหา การเงิน การเปลี่ยนแปลงการจัดการชีวิตความเป็นอยู่ กลัวว่าเด็กจะไม่ได้รับการดูแล รู้สึกถูกแบ่งแยก เนื่องจาก การป่วยรู้สึกป่วยบ่อย และมีอาการปวดบ่อย และผู้ที่มีสถานภาพมีคู่ มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี และสอดคล้องกับฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 108) พบว่าสถานภาพเดี่ยว (โสด หย่า หม้ายและแยก) มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ร้อยละ 70.7 มีคุณภาพการนอนหลับที่ดี ร้อยละ 29.3 ซึ่งยังไม่มีผู้ใดได้ทำวิจัยไว้แต่สามารถอธิบายได้ว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีสถานภาพเดี่ยว ซึ่งเป็นสถานภาพที่มีลักษณะของความเป็นตัวของตัวเองสูง มีอิสระในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีอิสระในการเข้ากิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืนลดลง ก่อให้มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีได้

2.4 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันทำให้คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ซึ่งผลการวิจัยพบว่า พนักงานที่มีรายได้มากกว่า 35,000บาท มีคุณภาพการนอนดีที่สุด สอดคล้องกับ โชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยและนงนุศรา

ดำรงพวิวัฒน์ (2561, หน้า 202) ได้ทำการศึกษาคุณภาพการนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในสูงอายุ ผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านประชานิเวศน์) พบว่า รายได้ปัจจุบัน ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน สมาชิกในครอบครัวทำให้คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน และสอดคล้องกับ ฉันทนา แรงสิงห์ (2550, หน้า 108) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้น้อยกว่า 30,000บาท จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีกว่า กลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 30,000บาท

2.5 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีตำแหน่งงานต่างกันทำให้ คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า พนักงานตำแหน่งผู้จัดการทั่วไปขึ้นไป มีคุณภาพการนอน ด้านสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด สอดคล้องกับ อนิตา เครือประยงค์ (2560, หน้า 54) ได้ทำการศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) พบว่า คุณภาพการนอนไม่มีความสัมพันธ์กับอายุและตำแหน่งงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ (2563, หน้า 50) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนที่ไม่ดีได้แก่ อายุ การออกกำลังกาย สุขอนามัยการนอน ตำแหน่งงาน ประสบการณ์การปฏิบัติงานพยาบาล ประสบการณ์การปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย ในตารางการปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน ช่วงเวลาที่มีปัญหาการนอนหลับหลังการปฏิบัติงาน และความรู้สึกเกี่ยวกับตารางการปฏิบัติงาน

2.6 พนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ที่มีอายุการทำงานต่างกันทำให้ คุณการนอนโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าอายุการทำงานไม่ผลต่อคุณภาพการนอน สอดคล้องกับ ชลธิชา และคณะ (2556, หน้า 193) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการนอนหลับ ความเหนื่อยล้าและประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าพยาบาลวิชาชีพในการศึกษาคั้งนี้ทั้งหมดเป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 34.3 ปี ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเฉลี่ย 10.8 ปี พบว่าพยาบาลเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 93.3) โดยพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการนอนหลับ ได้แก่ ภาวะการดูแลครอบครัว การทำงานในแผนกผู้ป่วยใน และสอดคล้องกับ นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ (2563, หน้า 50) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนที่ไม่ดีได้แก่ อายุ การออกกำลังกาย สุขอนามัยการนอน ตำแหน่งงาน ประสบการณ์การปฏิบัติงานพยาบาล ประสบการณ์การปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยในตารางการปฏิบัติงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน ช่วงเวลาที่มีปัญหาการนอนหลับหลังการปฏิบัติงาน และความรู้สึกเกี่ยวกับตารางการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก ปัจจัยด้านประชากรด้านเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และตำแหน่งงานต่างกัน ทำให้คุณภาพการนอนด้านสิ่งแวดล้อมต่างกัน ดังนั้นในการส่งเสริมคุณภาพการนอนของพนักงาน ควรส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อม เรื่องการปรับเปลี่ยนหมอนเวียนกะกลางวัน กลางคืนสม่ำเสมอ เพื่อให้พนักงานมีนาฬิกาชีวิตที่สมดุล และคุณภาพการนอนด้านสุขภาพ

ที่อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหา่วงนอนตอนกลางวันมากผิดปกติ ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรส่งเสริมจัดกิจกรรมการออกกำลังกายก่อนเริ่มงาน หรือทำศูนย์สุขภาพในบริษัท ก็จะช่วยส่งผลต่อคุณภาพการนอนของพนักงานที่ดียิ่งขึ้นไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เกิดประโยชน์สูงสุดมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพการนอนในด้านอื่นที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อขยายผลการศึกษาและเป็นข้อเสนอแนะกับพนักงานในการส่งเสริมคุณภาพการนอนที่ดี

2. การศึกษานี้ได้ศึกษาเพียงพนักงานบริษัทซีพีเอฟฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด สาขาหนองจอก เท่านั้น ควรขยายขอบเขตการศึกษาให้กว้างออกไป เช่น สาขาอื่นๆ เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบ ซึ่งผลอาจมีความแตกต่างกันมากน้อยก็สามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับการส่งเสริมคุณภาพการนอนที่ดีของพนักงาน

เอกสารอ้างอิง

กัลยา ปัญจพรผล. (2562). การนอนหลับที่ดีในวัยทำงาน สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพกาย-ใจ. สืบค้น 10

พฤศจิกายน 2563, จาก <https://www.prachachat.net/rama-health/news-349984>

ฉันทนา แรงสิงห์. (2550). คุณภาพการนอนหลับและภาวะสุขภาพจิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของพยาบาล

วิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชลธิมา ปิ่นสกุล. (2557). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยบาดเจ็บสมอง

(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โชติมันต์ ชินวรารักษ์, สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชยและนันทพรดา ดารงพิวัฒน์. (2561). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัย

ที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุที่หมู่บ้านประชานิเวศน์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 63 (2),

199-210.

ธิดิมา ณรงค์ศักดิ์และฐิติมา สงวนวิชัยกุล. (2563). การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ.

วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 14 (2), 69-85.

บริษัท ไมโครน จำกัด. (2560). ความสำคัญของการนอน. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2563, จาก

<http://www.maikron.co.th/p106/>

- นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ. (2563). ปัจจัยด้านการงานที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพประจำหอผู้ป่วยใน คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล. วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 64 (1), 41-58.
- มูฮำหมัดนาเซอร์ ดอเลาะ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของเกษตรกรสวนยางพารากลางคืน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ยุพาวดี ชันทบัลลัง. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ, 1 (2), 15-30.
- ศูนย์โรคการนอนหลับ. (2561). ความรู้เรื่อง การนอนหลับ. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2563, จาก https://med.mahidol.ac.th/sleep_disorders/th/
- สลิลพร กองทองมณีโรจน์. (2554). คุณภาพการนอนหลับและภาวะ สุขภาพจิตของผู้ป่วยแผนกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี เรือรัง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรัชย์ เกื้อศิริกุล. (2563). การนอน ปัจจัยที่ 5 ของการมีสุขภาพดี. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2563, จาก https://www.manarom.com/blog/Health_benefits_of_sleep.html#
- อนิตา เครือประยงค์. (2560). คุณภาพการนอนหลับความเหนื่อยล้าของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน). การค้นคว้าอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- อังสนา เบญจมินทร์. (2553). คุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้าในเด็กที่มีความปวดเรื้อรัง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี ชุ่มบัวทองและคณะ. (2558). คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 24 (5), 833-843.
- หลินจือมิน. (2563). ความรู้เรื่อง การนอนหลับ. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://www.naturebiotec.com/การนอนหลับ/>