

รายการอ้างอิง

- [1] เกษม ต้นติผลลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2529.
- [2] ดาร์ลีนี โปธารส. ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา. 2539;4(1): 13-8.
- [3] ตระกูล ถาวรเวช. ออกซิเจนกับการบิน. แพทยสารทหารอากาศ. (กุมภาพันธ์ 2504) : 35.
- [4] ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์, วรัญ ตันชัยสวัสดิ์. ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, (กรกฎาคม-กันยายน) 2540:42.
- [5] เทอดศักดิ์ เดชคง. วิธีการจัดการปัญหานอนไม่หลับโดยไม่ใช้ยา. วารสารคลินิก:เวชปฏิบัติปริทัศน์ (ธันวาคม 2549) : 1017-1018.
- [6] นภัทรวรต บัวทอง. คุณภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทยจำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- [7] นิตยา ธีรวิโรจน์. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการนอนหลับในผู้ป่วยสามัญ โรงพยาบาลบุรีรัมย์ บทความคัดย่อผลงานวิชาการสาธารณสุข ประจำปี 2547. การประชุมวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข ครั้งที่ 12, (สิงหาคม 2547) : 56.
- [8] นกุล ตะนนพงศ์. ผลกระทบของการทำงานเป็นผลัด. การนอนหลับและความผิดปกติของการนอนหลับ. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2536.
- [9] บรรจบ ชุนทสวัสดิ์กุล. การแพทย์พอเพียงรักษาโรคนอนไม่หลับ. มติชนรายสัปดาห์. (กรกฎาคม-2549) : 93.
- [10] บุญชู อนุศาสนนันท์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการที่รบกวนการนอนหลับถึงความพึงพอใจในการนอนหลับของผู้ป่วยที่อยู่ในหออภิบาลศัลยกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, 2536.
- [11] บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2543.

- [12] บุญมัน วงศ์สุนทรรัตน์. ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
บริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- [13] ปองฤทัย ไชตะยากฤต. ทิศทางการจัดสวัสดิการของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
ภายหลังการแปรรูปรัฐวิสาหกิจของบริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์
ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม คณะสังคม
สงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.
- [14] ฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลและบริหารทั่วไป บริษัทการบินไทยจำกัด (มหาชน) . คู่มือ
พนักงาน. 1 สิงหาคม 2545.
- [15] พรรณวดี พุฒวัฒน์ และคณะ. คุณภาพการนอนหลับและสิ่งรบกวนการนอนหลับของ
ผู้ป่วยหลังผ่าตัดในโรงพยาบาลรามาริบัติ. รามาริบัติพยาบาลสาร. (เมษายน-
มิถุนายน 2541) : 5-19.
- [16] มัลลิกา รัตนสุนทร. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการ
ทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2546.
- [17] เมธาวิ ปาลิวนิช. 9 วิธีนอนหลับอย่างมีสุขภาพดี. วารสารใกล้หมอ. (กรกฎาคม 2549) :
35.
- [18] วรางคณา ทิมวัฒนา. ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของแอร์โฮสเตสในบริษัทการ
บินไทยจำกัด. ภาคนิพนธ์หลักสูตรปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายและการ
วางแผนสังคม บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีสังคม(เกริก),2537.
- [19] วิทย์ เทียงบูรณธรรม. พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2541.
- [20] ศิริเพ็ญ วานิชานันท์. ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้สึกและ
คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์หลักสูตร
ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2544.
- [21] ศิวาภรณ์ โกศล. คุณภาพการนอนหลับของบุคลากรทางสุขภาพในมหาวิทยาลัยมหิดล.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตศึกษา มหา
วิทยาลัยมหิดล, 2538.

- [22] สหะ จุลกะรัตน์. ผู้เจ็บป่วยกับการโดยสารเครื่องบิน. แพทยสารทหารอากาศ. (กุมภาพันธ์ 2504) : 5.
- [23] ลันด์ หัตถิรัตน์. การตรวจรักษาอาการหลับไม่ปกติ. หมอชาวบ้าน. 13(148) : 26-28.
- [24] สุเทพ เทียนสี. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ความผูกพันต่อองค์กรและความตั้งใจที่จะลาออกจากงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน : ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
- [25] สุบิน ชิวปรีชา. คู่มือการปฏิบัติตัวของลูกเรือเมื่อต้องบินไกล. วารสารสมาคมเวชศาสตร์การบินแห่งประเทศไทย (มกราคม-เมษายน 2542) :47-65.
- [26] สุบิน ชิวปรีชา. ปัญหาทางแพทยกับแรงจี้. แพทยสารทหารอากาศ. (กรกฎาคม 2528) : 2.
- [27] สุรพล อินทุราม. การปรับตัวในการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิงต่างชาตินบน เครื่องบิน:ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ.2543.:81.
- [28] Andrew O. et al, Zolpitem reduces the sleep disturbance of jet lag. Sleep Medicine 2 (2001). 423-430.[online] Available from www.elsevier.com/locate/sleep [27/05/2547]
- [29] Bahr, R. Sleep-wake pattern in the aged. Journal of Gerontological Nursing. 9(1983) : 534-539.
- [30] Edinger, J.D., Morey, M.C. ,Sullivan,R.J. et al."Effect of aerobic fitness and acute exercise on the sleep of older men." Sleep Research. 21(1992) : 103.
- [31] Fordham, M. Sleep and rest. Nursing Elderly People. 2nded.Edinburgh: Churchill Living Stone,1991:243.
- [32] G. Katz et al. Psychiatric aspects of jet lag: review and hypothesis. [online] available online at <http://www.idealibrary.com>. [27/05/2547]
- [33] Gander PH, Nguyen D, Rosekind MR, Connell LJ. Age. Circadian rhythms, and sleep loss in flight crews. Aviat space Environ Med 1993;64(3):189-95.

- [34] Gracber RC., Dement WC, Nicholson AN, Sasaki M, Negmann HN. International cooperative study of aircrew layover sleep: operational summary. Aviat Space Environ Med.1985: 3-10.
- [35] Guyton AC. Textbook of Medical Physiology. 8th ed. Philadelphia : W.B. Sandburs ; 1990.
- [36] Harma MI, Hakola T., Akerstedt T., Laitinen JT. Age and adjustment to night work. Occup Environ Med. Aug.1994: 568-73.
- [37] Hayter, J. The rhythm of sleep. American Journal of Nursing. (March 1980) : 457.
- [38] Haugli L, Skogstad A, Hellesoy OH. Health, sleep and mood perceptions reported by airlinecrew flying short and long hauls. Aviat space Environ Med 1994;65(1):27-34.
- [39] Kecklund G, Akerstedt T, Lowden A. Morning work : effects of early rising on sleep and alertness. Sleep 1997;20(5):215-23.
- [40] Kelleher and McGilloway.2005. Survey Finds High Levels of Work-Related Stress Among Flight Attendants. Retrieved February 2,2007. from http://www.flightsafety.org/ccs/ccs_nov-dec05.pdf
- [41] Lowden A. Retaining home-base sleep honre to prevent jet lag in connection with a westward flight across nine time zones. Chronobisl Int. 1998 Jul 115(4):365-76.
- [42] Manfredine R., Manfredini F, Fersini C and conconi F. Circadian rhythms, athletic performance and jet lag. Br J Sports Med 1998 ; 32:101- 6.
[online] Available from : URL : www.bisportmed.com [27/05/2457]
- [43] Meuhlbach, M.J. and Walsh, J.K. "The effects of caffeine on stimulated night shift work." Sleep Research. 22 (1993) : 412.
- [44] Nicholson AN. et al, Jet lag and motion sickness. Br Med Bull. 1993 Apr;49:285-304.
- [45] Ono Y, et al. Working hours and fatigue of Japanese flight attendants (FA). J Hum Ergol (Tokyo).1991;20(12):155-64.
- [46] Prosser, G.L., Bonnet, M.H., Berry, R.B. et al. " The role of sleep in successful smoking cessation ." Sleep Research.21(1992) : 109.

- [47] Reilly T. et al, Travel fatigue and jet – lag. Sport Sai. 1997 Jun ; 15(3):365-9.
- [48] Robert L. Spitzer M.D. et.al. Jet Lag : (Linical features, validation of a New Syndrome –Specific Scale , and Lack of response of melatonin in a randomized, Double-Blind Trial. American Journal Psychiatry 1999;156:1392-96.
- [49] Sasaki M, Kurosaki YS, Mori A, Endo S. Patten of sleep-wakefulness before and after Tranmeridian flight in commercial airline pilots. Aviat Space Environ Med.1986:29-42.
- [50] Shiota M. et al. Using outdoor exercise to decrease jet lag in aniline crewmember . Ariat Space Emiron Med. 1996 Dec;67(12):115-60.
- [51] Topf M. and Thompson S. Interactive relationship between hospital patients' noise-induced stress and other stress with sleep.HEART&LUNG vol.30, no.4 (July/August) 2001:237-243.
- [52] Waterhouse J., Edwards B., Nerill A., Carvalho S., Atkinsom G., Buckley P.,Reilly T,Godfret R. and Ramsay R. Identifying some determinants of "jet lag" and its symptoms : a study of athletes and other travellers.Br J Sports Med 2002;36 :54-60. [online] Available from : URL : www.bisportmed.com [27/05/2457]
- [53] Webster RA., Thompson DR. Sleep in hospital. Journal of Advance Nursing.1990(11):227-236.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

จดหมายขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



ที่ จอ. ๔๕๑ / ๒๕๔๗

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๔๗



เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้วย นายอภิสิทธิ์ แสงสีดา นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "คุณภาพการนอนหลับ อาการทางวงจรชีวภาพที่เปลี่ยนไป และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินสายการบินไทย ในเที่ยวบินกลางวันและเที่ยวบินกลางคืนไปยังทวีปยุโรป" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุชเชษฐ เต็งวังไชย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

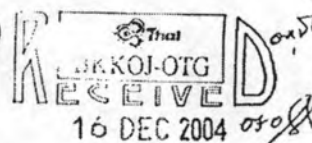
การทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จำเป็นต้องได้รับข้อมูลจากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเขียนเรื่องวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่ นายอภิสิทธิ์ แสงสีดา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์นายแพทย์นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศ)

หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

โทร. 02-2564298, 02-2564346

โทรสาร 02-2527592

CC : QB

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

เรื่อง คุณภาพการนอนหลับ อาการทางวงจรชีวภาพที่เปลี่ยนไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของพนักงาน
ต้อนรับบนเครื่องบินในเที่ยวบินกลางวันและเที่ยวบินกลางคืนไปยังทวีปยุโรป
วันที่ให้คำยินยอม วันที่..... เดือน พ.ศ.

1. คำชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ อาการทางวงจรชีวภาพที่เปลี่ยนไป และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
 จากการปฏิบัติงานในเที่ยวบินกลางวันและเที่ยวบินกลางคืนไปยังทวีปยุโรปของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
 บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้เข้าร่วมศึกษาประมาณ 399 คน

2. คำชี้แจงเกี่ยวกับขั้นตอน, วิธีการ และการปฏิบัติในการวิจัย

ซึ่งผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่านตอบ แบบสอบถามนี้จะมี 3 ส่วน ด้วยกัน โดยท่านจะเป็นผู้
 ประเมินและตอบด้วยตนเองทั้งหมด

- | | | |
|-----------|--|--------------|
| ส่วนที่ 1 | - แบบสอบถามส่วนบุคคล | จำนวน 13 ข้อ |
| | - แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ | จำนวน 9 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 | - แบบวัดคุณภาพการนอน | จำนวน 15 ข้อ |
| | - แบบสอบถามปัจจัยรบกวนการนอน | จำนวน 9 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 | แบบวัดระดับอาการเปลี่ยนแปลงทางวงจรชีวภาพ | จำนวน 9 ข้อ |

คาดว่าจะการตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วน จะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 30 นาที

3. ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย

การเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใด ๆ โดยตรง แต่ผลการศึกษาที่ได้นี้จะ
 สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำไปแก้ไขปรับปรุงมาตรการต่าง ๆ ที่จะ
 ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และแก้ไขปรับปรุงมาตรการต่าง ๆ ที่จะมีผลต่ออาการเปลี่ยนแปลงทางวงจรชีวภาพ
 อีกทั้งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนและป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ของพนักงานต้อนรับ
 บนเครื่องบินต่อไป

4. คำชี้แจงเกี่ยวกับสิทธิของท่าน

การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่
 กระทบการทำงานของ ท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม
 เท่านั้น หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใดกรุณาติดต่อ นายอภิสิทธิ์ แสงสีดา ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ
 แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกธนาคารกรุงเทพ หรือ โทร. 01-8437627 หรือ 02-9824520 Ext.
 204 ซึ่งยินดีให้คำชี้แจงแก่ท่านทุกประการ

5. คำยินยอมของท่าน

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัยและประโยชน์หรือผลที่
 อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ทั้งนี้ข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย ด้วย
 ความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับใดๆทั้งสิ้น และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม พยาน

(.....)

ลงนาม ผู้ทำวิจัย

(นายอภิสิทธิ์ แสงสีดา)

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

เรื่อง คุณภาพการนอนหลับ อาการทางวงจรชีวิตภาพที่เปลี่ยนไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินในเที่ยวบินกลางวันและเที่ยวบินกลางคืนไปยังทวีปยุโรป

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำแนะนำ : กรุณาเติมข้อความหรือเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ ปี
2. เพศ
 ชาย หญิง
3. ศาสนา
 พุทธ คริสต์
 อิสลาม อื่น ๆ โปรดระบุ
4. สถานภาพสมรส
 โสด หย่าร้าง แยกกันอยู่
 สมรส, คู่ หม้าย
5. ระดับการศึกษาสูงสุด
 มัธยมศึกษาตอนปลาย, ปวช. อนุปริญญา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก
6. รายได้รวมต่อเดือน (เงินเดือน, ค่าครองชีพ, ค่าตำแหน่ง, เบี้ยเลี้ยงในการปฏิบัติงาน, อื่นๆ) โดยประมาณ บาท
7. ความเพียงพอของรายได้ของท่านเป็นอย่างไร
 เพียงพอเหลือเก็บ ไม่เพียงพอ เป็นหนี้
 เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ อื่น ๆ โปรดระบุ
8. จำนวนบุตร คน
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ท่านต้องดูแลรับผิดชอบ.....คน

10. สำหรับท่านแล้ว ภาระในการดูแลรับผิดชอบครอบครัวเป็นอย่าง
- ไม่นักเลย
 - ค่อนข้างเป็นภาระหนัก
 - เป็นภาระหนักมาก
11. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน.....ปี
12. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน
- พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชั้นธุรกิจ
(Royal Executive Class Air Steward / Air Hostess)
 - พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชั้นหนึ่ง
(Royal First Class Air Steward / Air Hostess)
13. สถานีปลายทางในเที่ยวบินที่ท่านปฏิบัติงานนี้ คือ
- กรุงลอนดอนประเทศอังกฤษ
เที่ยวบินนี้คือ Night Flight
 Day Flight
 - มหานครแฟรงเฟิร์ต ประเทศเยอรมันนี
เที่ยวบินนี้คือ Night Flight
 Day Flight

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

1. ท่านออกกำลังกาย/บริหารร่างกาย ปอยครั้งแค่ไหน

- ออกกำลังกายเกือบทุกวัน
- สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- อย่างน้อยเดือนละครั้ง
- ไม่เคยออกกำลังกายเลย

2. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- ไม่มี
- มี (สามารถเลือกได้ตามความเป็นจริง)
 - ความดันโลหิตสูง
 - เบาหวาน
 - โรคระบบทางเดินหายใจ
 - ไทรอยด์
 - ภูมิแพ้
 - ข้ออักเสบ
 - โรคระบบหมุนเวียนโลหิตและหัวใจ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

3. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- ไม่สูบ
- เคยสูบ โดยเลิกสูบบุหรี่มานาน (โปรดระบุระยะเวลา)
- สูบ จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน มวนโดยเฉลี่ย

4. ท่านดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น น้ำอัดลม ยาชูกำลัง หรือไม่

- ไม่ดื่ม
- ดื่ม ปริมาณการดื่มต่อวัน แก้วโดยเฉลี่ย

5. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

- ไม่ดื่ม
- เคยดื่ม โดยเลิกดื่มมานาน (โปรดระบุระยะเวลา)
- ดื่ม จำนวนครั้งที่ดื่มต่อสัปดาห์
 - ดื่มทุกวัน
 - ดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์
 - ดื่ม 2 ครั้งต่อสัปดาห์
 - ดื่ม 3 ครั้งต่อสัปดาห์
 - มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
 ปริมาณที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อครั้ง.....แก้วโดยเฉลี่ย

6. ท่านใช้ยานอนหลับ ยา หรือ สมุนไพรประเภทต่าง ๆ เพื่อช่วยในการนอนหลับหรือไม่
- ไม่ใช่ (ข้ามไปทำข้อ 8)
- ใช่ โปรดระบุชื่อยา 1.
2.
3.
7. เหตุผลในการใช้ยานอนหลับ ยา หรือ สมุนไพรประเภทต่าง ๆ เพื่อช่วยในการนอนหลับของท่านเป็นอย่างไร
- ใช้เมื่อนอนไม่หลับเท่านั้น
- ใช้เพื่อจับหลับในเวลากลางวันก่อนการปฏิบัติงานในเวลากลางคืนเท่านั้น
- ใช้หลังการปฏิบัติงานที่ต้องปรับเวลาการเข้านอน ตามเวลาท้องถิ่นเท่านั้น
- อื่น ๆ โปรดระบุ
8. ก่อนปฏิบัติการบินในเที่ยวบินนี้ ท่านเตรียมตัวอย่างไร
- นอนหลับพักผ่อน ก่อนปฏิบัติงาน
- ปฏิบัติภาระกิจในแต่ละวันตามปกติ
- อื่น ๆ โปรดระบุ
9. หลังจากเข้าที่พัก ณ สถานีปลายทางแห่งนี้ ท่านมีการปรับตัวก่อนเข้านอนอย่างไร
- มีมีการปรับตัวใด ๆ โดยเข้านอนตามสภาวะความต้องการของร่างกาย
- ปรับตัว โดย
- ใช้ยานอนหลับ
- ออกกำลังกาย
- อื่น ๆ โปรดระบุ

ส่วนที่ 2 คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อมและกายภาพ

ตอนที่ 1 แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ

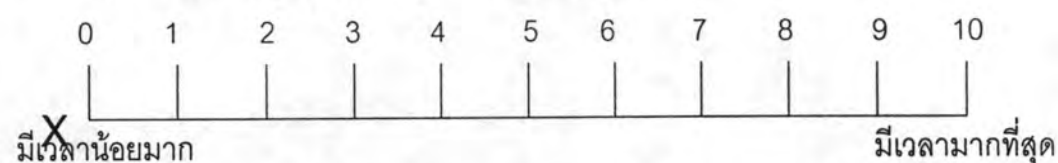
คำชี้แจง

ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการนอนหลับ มีค่าคะแนนแต่ละข้อ ตั้งแต่ 0 ถึง 10 ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้คะแนนการนอนหลับของท่านตามความเป็นจริง โดยให้ (X) ลงบนเส้นตรงซึ่งท่านได้พิจารณาแล้วว่า ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

โดยเป็นการวัดคุณภาพการนอนหลับในคืนที่เป็นวันพัก (คืนของวันขีดในตารางบินของท่าน) ณ สถานที่ปลายทางแห่งนี้

ตัวอย่าง

- ในแต่ละคืนท่านมีเวลาได้นอนหลับมากน้อยเพียงใด

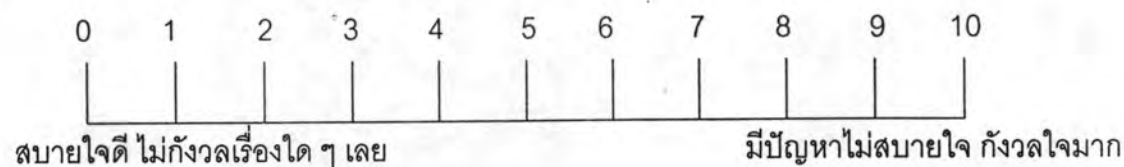


หมายความว่า ท่านรู้สึกในแต่ละคืนท่านนอนหลับได้ค่อนข้างมาก หรือมีเวลานอนหลับได้มาก 7.5 ส่วน ในเวลาทั้งหมด 10 ส่วน

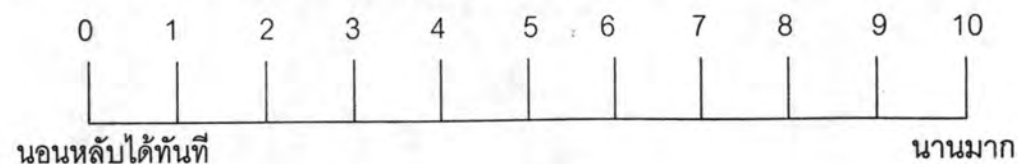
(การถูกรบกวนการนอน)

คำถาม

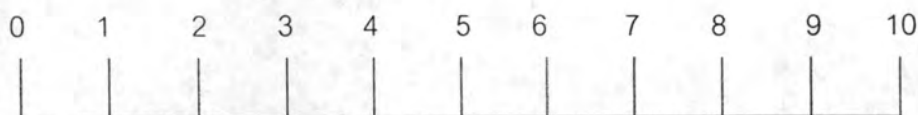
- ก่อนนอนหลับท่านรู้สึกที่ไม่สบายใจ กังวลใจ มากน้อยเพียงใด



- หลังจากล้มตัวลงนอน ท่านใช้ระยะเวลาานเพียงใดก่อนหลับจริง



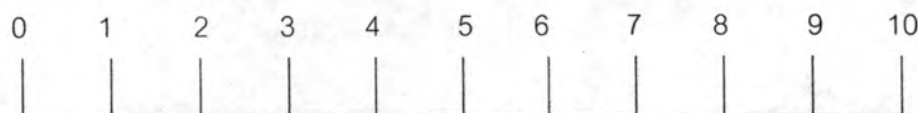
3. เมื่อนอนหลับแล้ว ท่านตื่นตอนระหว่างนอนหลับกี่ครั้ง



ไม่ตื่นเลยระหว่างหลับ

ตื่นนอนบ่อยมากแทบไม่ได้หลับเลย

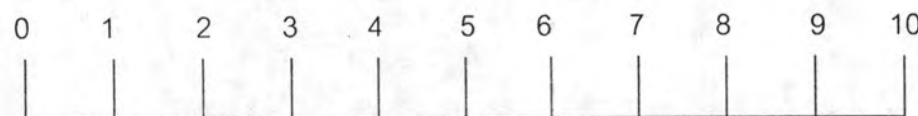
4. ขณะหลับท่านรู้สึกว่าได้พลิกตัวหรือมีการเคลื่อนไหวบ่อยเพียงใด



ไม่พลิกตัวหรือเคลื่อนไหวเลย

พลิกตัวหรือเคลื่อนไหวบ่อยที่สุด

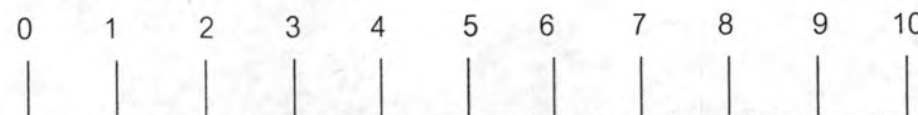
5. ท่านรู้สึกว่าการนอนหลับของท่านถูกรบกวนเพียงใด



ไม่ถูกรบกวนเลย

ถูกรบกวนอย่างมากจนไม่สามารถหลับได้เลย

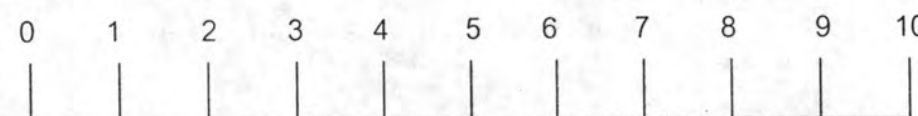
6. ท่านนอนหลับได้สนิทมากน้อยเพียงใด



นอนหลับสนิท

นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน

7. รวมเวลาที่ท่านตื่นระหว่างนอนหลับตอนกลางคืนมากน้อยเพียงใด

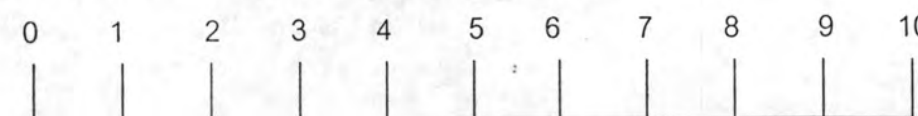


ไม่ตื่นเลย

ไม่ได้หลับเลยตลอดคืน

(ประสิทธิภาพของการนอน)

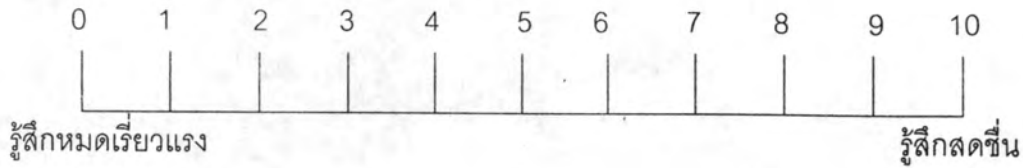
8. ในคืนที่ผ่านมาท่านนอนหลับได้มากน้อยเพียงใด



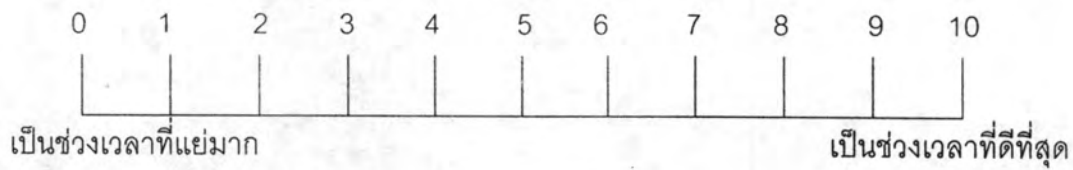
นอนไม่หลับเลย

นอนหลับตลอด

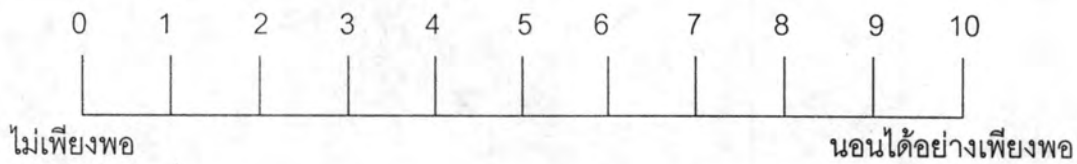
9. ความรู้สึกของท่านเมื่อตื่นนอนตอนเช้า



10. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการนอนหลับของท่านในคืนที่ผ่านมา

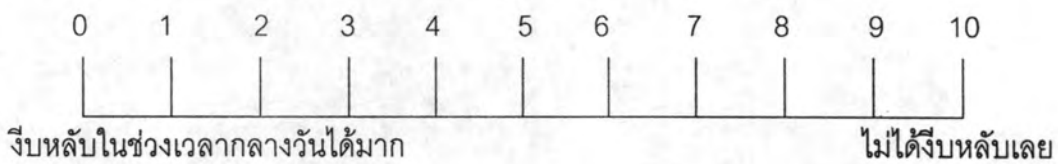


11. ท่านรู้สึกว่าท่านนอนหลับได้อย่างเพียงพอหรือไม่

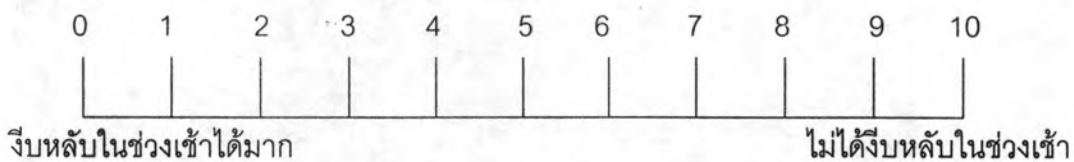


(การหลับขดเซย)

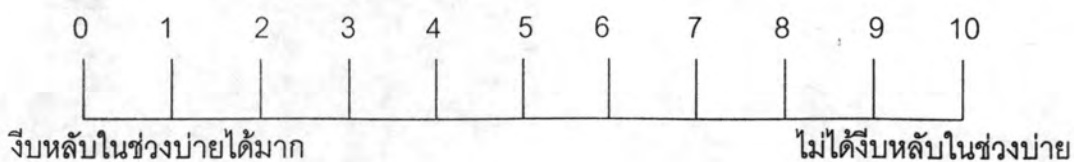
12. ท่านงีบหลับในช่วงเวลากลางวันมากน้อยเพียงใด



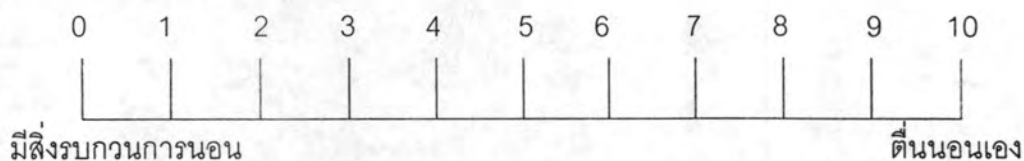
13. ท่านงีบหลับในช่วงเช้ามากน้อยเพียงใด



14. ท่านงีบหลับในช่วงบ่ายมากน้อยเพียงใด



15. สาเหตุที่ทำให้ท่านตื่นจากงีบหลับ



ตอนที่ 2 ปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อมและกายภาพ

ท่านมีปัญหารบกวนการนอนหลับจากปัจจัยเหล่านี้ ที่โรงแรมที่พัก ณ สถานที่ปลายทางแห่งนี้หรือไม่ (ใช้เครื่องหมาย ✓ ระบุในช่องที่ตอบ)

ปัจจัย	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. แสงสว่าง					
2. เสียงดัง					
3. ความร้อน					
4. ความหนาวเย็น					
5. ความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน (เตียง, หมอน, ผ้าห่ม)					
6. กลิ่นไม่พึงประสงค์ (กลิ่นอับ, กลิ่นบุหรี่ เป็นต้น)					
7. ความหิว					
8. ความกระหายน้ำ					

- ในคืนที่ผ่านมา ท่านเข้านอน (เวลาท้องถิ่นแห่งนี้) ประมาณ.....น.
- เวลาที่ท่านตื่นลุกจากที่นอน (เวลาท้องถิ่นแห่งนี้) ประมาณ.....น.

ส่วนที่ 3 อาการทางวงจรชีวภาพที่เปลี่ยนไป

แบบสอบถามอาการทางวงจรชีวภาพที่เปลี่ยนไป

ท่านมีอาการต่อไปนี้มาก หรือน้อยเพียงใด ในวันหยุด วันแรกที่สถานีปลายทางทวีปยุโรปแห่งนี้ (หมายถึง วันที่อยู่ที่ขีดแรก มิใช่วันที่ Check-in เข้าโรงแรมที่พัก)

	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. รู้สึกเหนื่อยง่าย เพลีย					
2. รู้สึกไม่มีสมาธิ					
3. เดินชน สะดุด หกล้ม หรือช้ำช้ำ ทำของตกหล่น เป็นต้น					
4. มีปัญหาในเรื่องความจำ					
5. รู้สึกว่าไม่กระฉับกระเฉงในระหว่างวัน					
6. รู้สึกอ่อนแอกว่าปกติ					
7. รู้สึกตื้อ มีเมฆง ความคิดไม่แล่น					
8. รู้สึกไม่กระตือรือร้น					
9. ง่วงนอนในเวลากลางวัน					



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายอภิสิทธิ์ แสงสีดา เกิดวันที่ 27 กันยายน พ.ศ. 2509 ที่อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
ปีการศึกษา 2532 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาล) จาก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ปี 2544 อนุมัติบัตรหลักสูตรฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยระดับวิชาชีพ กรมคุ้มครองแรงงาน
กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม และ อนุมัติบัตรหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้ทำการฝึกอบรม
(Training the better trainer) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปัจจุบันปฏิบัติงานที่บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ในตำแหน่งครูฝึกพนักงานต้อนรับบน
เครื่องบินในส่วนของอุปกรณ์การบริการ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชั้นหนึ่ง
และ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยระดับวิชาชีพสังกัดฝ่ายบริการบนเครื่องบิน