

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการหออภิบาลผู้ป่วยหนักในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลประจำการหออภิบาลผู้ป่วยหนักที่มีประสบการณ์การทำงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ในสังกัดโรงพยาบาลที่เป็นหน่วยงานราชการในประเทศไทยที่มีขนาด 300 เตียงขึ้นไป จำนวน 809 ตัวอย่าง ที่สุ่มเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) เก็บข้อมูลระหว่าง 29 ตุลาคม 2550 – 15 ธันวาคม 2550 โดยใช้แบบสอบถาม ได้รับแบบสอบถามตอบกลับ 657 ตัวอย่าง (ร้อยละ 81.21) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-square test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81.9 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (T-PSQI Score ≥ 6) และร้อยละ 30.4 มีอาการนอนไม่หลับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน, ตำแหน่งงาน, การควบคุม, สถานที่พักนอนหลับ, แสงสว่างและเสียงดัง ($p < 0.05$), ลักษณะการปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก และความไม่สะดวกสบายของเครื่องนอน ($p < 0.01$) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอาการนอนไม่หลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ สถานภาพสมรส, จำนวนบุตร, ตำแหน่งงาน, การปฏิบัติกิจกรรมอื่น, การปฏิบัติงานนอกหออภิบาลผู้ป่วยหนัก และลักษณะการปฏิบัติงานโดยรวม ($p < 0.05$), ความเพียงพอของรายได้, ลักษณะการปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก และสถานที่พักนอนหลับ ($p < 0.01$)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย จากการศึกษาครั้งนี้ ควรมีนโยบายกำลังคนในระดับประเทศ, การสำรวจและปรับปรุงสวัสดิการหอพักอย่างสม่ำเสมอ, การให้ความรู้และเน้นย้ำเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ตั้งแต่เป็นนักศึกษาพยาบาล และตัวพยาบาลเองควรคำนึงถึงสุขภาพอนามัยของตนเองให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

This cross-sectional descriptive study aimed at studying the quality of sleep and its related factors among intensive care unit nurses in Thailand. Study subjects were 809 nurses in public hospitals sized 300 beds or larger who had at least one year of work experience in the intensive care unit. They were stratified random sampling that selected from all eligible subjects. Data was collected between 29 October 2007 and 15 December 2007 by using a set of designed questionnaires. Six hundred and fifty-seven examples replied the questionnaire (81.2 percent). The data was analyzed in terms of frequency, percentage, mean and standard deviation, and Chi-square test.

The results showed that 81.9 percent of the study subjects had poor quality of sleep (T-PSQI Score ≥ 6) and 30.4 percent suffered from insomnia. Factors which were statistical significantly related to quality of sleep included drinking caffeine beverages, ranking of job, extended work shift, place of sleep or rest, presence of light and sound ($p < 0.05$), and job characteristic at the intensive care unit and the inconvenience of bed ($p < 0.01$). And factors which were significantly related to insomnia included marital status, number of offspring, ranking of job, extra activity other than the main duty, Part time job and total job characteristic ($p < 0.05$), and adequacy of the income, job characteristic at the intensive care unit and the place of rest or sleep ($p < 0.01$).

The suggestions from these study results include setting appropriate manpower policy at the national level, periodic survey and improvement of dormitory welfare for nurses, educating about proper health behaviors since nurse student years, and informing nurses about the importance of personal health.