

**การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพในการนอนหลับกับ
ผลการเรียนและพฤติกรรมเสี่ยงของนักศึกษาแพทย์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล**

นางสาวปัทมา นิมอนงค์

บทคัดย่อ

คุณภาพในการนอนหลับมีผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมโดยเฉพาะในวัยรุ่น การนอนหลับที่ดีส่งผลต่อความจำ สมาธิ ประสิทธิภาพในการเรียนและผลการเรียน นอกจากนี้พฤติกรรมต่างๆ เช่น การใช้สื่อออนไลน์ การเล่นเกม การดื่มชา กาแฟ และการใช้สารเสพติด ล้วนเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขอนามัยการนอนหลับและคุณภาพการนอนหลับได้

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพในการนอนหลับกับผลการเรียนและพฤติกรรมของนักศึกษาแพทย์ศิริราช รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพในการนอนหลับ

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาแบบตัดขวางเชิงพรรณนาโดยอาสาสมัครเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 และ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2557 มีอาสาสมัครสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 412 คน หลังจากยินยอมเข้าร่วมโครงการ อาสาสมัครทำการประเมินตนเองจากแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลรวมถึงการรับรู้สุขนิสัยการนอนหลับ แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของ Pittsburgh ฉบับภาษาไทย การวิเคราะห์ผลทางสถิติใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงผลในรูปของร้อยละ ค่ากลาง (ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด) และค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน) เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างคุณภาพในการนอนหลับกับผลการเรียนและพฤติกรรมต่าง ๆ โดยใช้สถิติการทดสอบ ไคสแคว์ ฟิชเชอร์ วิเคราะห์สหสัมพันธ์ และวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ผลการศึกษา

อาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถามครบทุกฉบับมีจำนวนร้อยละ 92 พบว่าร้อยละ 46.6 ของอาสาสมัครมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีตามเกณฑ์ของ Pittsburgh ร้อยละ 64.5 รับรู้ว่าตนเองมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 45.8 คิดว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ ปัจจัยที่ทำให้นอนไม่หลับมากที่สุด คือ การเรียน คิดเป็นร้อยละ 57.2 อาสาสมัครมีผลการเรียนเฉลี่ยในเทอมที่ผ่านมาอยู่ที่ $3.37 (\pm 0.5 \text{ SD})$ การศึกษานี้ไม่พบความสัมพันธ์ของคุณภาพในการนอนหลับกับผลการ

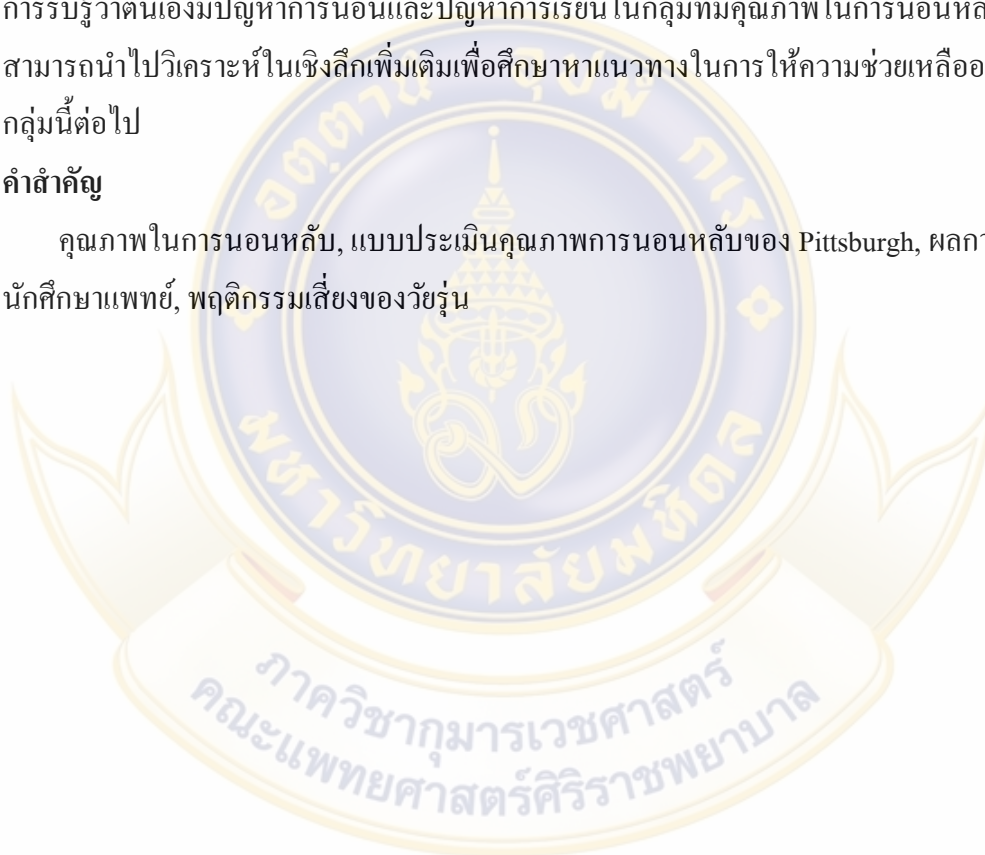
เรียนและปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการใช้สารเสพติด เมื่อควบคุมตัวแปรเรื่องอายุ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างคุณภาพการนอนหลับกับการ รับรู้ว่าตนเองมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี (aOR=5.6,95% CI 3.32-9.46) มีปัญหาในด้านการนอน หลับ(aOR=2.2,95% CI 1.41-3.49) การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นประจำ (aOR=1.57,95% CI 1.02-2.44) การดื่มชาเป็นประจำ (aOR=1.8,95% CI 1.08-3), ประเมินตนเองว่าปัญหาในด้านการ เรียน (aOR=2.03,95% CI 1.28-3.23) ด้านการอ่านเขียน (aOR=1.43,95% CI 1.1-7.07)

สรุปการวิจัย

แม้ว่าการศึกษาในครั้งนี้จะไม่พบความสัมพันธ์ของคุณภาพการนอนหลับกับผลการเรียนแต่ การรับรู้ว่าตนเองมีปัญหานอนหลับและปัญหาการเรียนในกลุ่มที่มีคุณภาพในการนอนหลับไม่ดี สามารถนำไปวิเคราะห์ในเชิงลึกเพิ่มเติมเพื่อศึกษาหาแนวทางในการให้ความช่วยเหลืออาสาสมัคร กลุ่มนี้ต่อไป

คำสำคัญ

คุณภาพในการนอนหลับ, แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของ Pittsburgh, ผลการเรียน, นักศึกษาแพทย์, พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น



Relationship of sleep quality and academic performance and behavior risks in Siriraj medical students

MISS PAPISA NIMANONG

Abstract

Introduction

Sleep quality has an impact on physical and psychological development particularly in adolescence. Its consequences influence on memory, attention, learning efficacy, and academic performance. Poor sleep quality and sleep hygiene are also associated with some behaviors such as social network chatting, game playing, caffeine intake and recreational drug use.

Objectives

To evaluate the association between sleep quality and academic performance of medical students at Siriraj hospital and to demonstrate factors related to sleep quality.

Methods

This was a cross-sectional descriptive study conducted among second and third year medical students of Faculty of Medicine, Siriraj hospital in 2015. After inform consent process, 412 medical students voluntarily participated in the study. All participants completed self-administered questionnaires which composed of socio-demographic data, self-evaluated sleep health, risk behavior, and the Thai-version Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaires (Thai-PSQI). Academic performance was identified by using cumulative grade point average (CGPA). Data analysis was performed by using SPSS version 18. Chi-square, Fisher's exact test, correlation coefficient, and binary logistic regression were used to compare between sleep quality and academic performance including sleep-related factors at significant level less than 0.05.

Results

There were 412 volunteers participated in the study. Of those, 92% completed all self-administered questionnaires. The Pittsburgh Sleep Quality Index scores more than 5 indicated poor sleep quality. Almost half of the participants (46.6 %) had poor sleep quality and more than half (64.5%) perceived that their sleep were poor. Nearly half (45.8%) reported that they had sleep problems. The main cause of sleepless was studying (57.2%). Means CGPA was 3.37 (± 0.5 SD).

There was no statistically significant difference between sleep quality and CGPA including sexual risk and substance use. After adjusted for age, gender, and school year, most of factors remained significant namely perceiving that they slept poor (aOR=5.6,95% CI 3.32-9.46), having sleep problems ((aOR=2.2,95% CI 1.41-3.49), usually having caffeine consumption (aOR=1.57,95% CI 1.02-2.44), having drinking tea (aOR=1.8,95% CI 1.08-3), having academic problems, (aOR=2.03, 95% CI 1.28-3.23),and having reading-writing difficulties (aOR=1.43,95% CI 1.1-7.07).

Conclusion

Although sleep quality was not associated with academic performance, self-perceived evaluation in sleep and learning problems led to in-depth assessment in future study for assisting volunteers who had poor sleep quality.

Keywords

sleep quality, Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaires, academic performance, medical student, risky behaviors,

