



Poster Presentation

ความชุกของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกที่มีคุณภาพการนอนที่ไม่ดี; กรณีศึกษา ณ โรงเรียนแพทย์แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ปณณธร เอื้อบุญคนก¹, คุณานันต์ วงศ์สวัสดิ์¹, สิริวิชญ์ วงศ์พานิช¹, เต็มเต็ม ไหวดี¹, ปานเนตร ราชประสิทธิ์¹, ณิชภัทร เสนะวิณิน¹, เนลีนี ไชยเอื้อ^{2*}, อมร เปรมกมล², สุภวรรณ เลหาศิริวงศ์³

¹นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 5

²ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Prevalence of Clinical Medical Students who had Poor Sleep Quality; a Study in one of the Medical School in the Northeastern Thailand

Punnathorn Auaboonkanok¹, Kunanun Wongsawasdi¹, Siravich Wongpanich¹, Termtem Waidee¹, Pannet Ratprasit¹, Nichpath Senaveenin¹, Naesinee Chaiear^{2*}, Amorn Premgamone², Supawan Laohasirivong³

¹5th Year Medical Students

²Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

³Department of Otolaryngology, Faculty of medicine, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

หลักการและวัตถุประสงค์ : การนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพส่งผลต่อสุขภาพที่ไม่ดี ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ในกลุ่มผู้เรียนที่มีการเรียนนอกเวลาปกติ ดังนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกที่มีคุณภาพการนอนที่ไม่ดี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนที่ไม่ดี

วิธีการศึกษา : การศึกษาเชิงพรรณนา ในนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2560 ประชากรศึกษาจำนวน 441 ราย เลือกขนาดตัวอย่าง 341 ราย สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามชนิดตอบเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดย SPSS Version 17.0 ด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Pearson's Chi-square, Odds ratio และช่วงเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการศึกษา : อัตราการตอบกลับ ร้อยละ 70.4 (240/341) นศ.พ.ที่มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ร้อยละ 45.2 โดยชั้นปีที่ 6 มีสัดส่วนสูงสุด (95% CI: 38.6-51.9) โดยองค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ระยะเวลาการนอนหลับ สุขนิสัยการนอนที่ไม่ดีที่พบมากที่สุด ได้แก่ การทำงานที่ใช้สมาธิก่อนนอน (ร้อยละ 52.1) และ นศ.พ.ที่สงสัยหรือมีปัญหาความเครียด (ร้อยละ 54.9) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนที่ไม่ดี (OR 4.02; 95%CI: 2.3-7.1)

สรุป : ร้อยละ 45.2 ของนศ.พ. มีคุณภาพการนอนที่ไม่ดี โดยนศ.พ.ชั้นปีที่ 6 มีสัดส่วนสูงสุด โดยมีองค์ประกอบหลักคือระยะเวลาการนอน และ 1 ใน 4 ของนศ.พ. มีปัญหาความเครียด

คำสำคัญ : นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก คุณภาพการนอน โรงเรียนแพทย์ ความเครียด



Background and Objectives: The poor sleep quality has associated with poor health and considered common problem especially in the group of students studied outside the regular time. Researchers have objectives to study prevalence of medical students who had poor sleep quality and related factors to poor sleep quality.

Methods: A descriptive study was conducted in 441 clinical medical students in one of the university in Northeastern part of Thailand during 2017 semester, which were sampled by stratified random sampling to 341 clinical medical students. Self-administered questionnaire was used. SPSS Version 17.0, were used to analyze descriptive statistics and statistical inferences are Pearson's chi-square, odds ratio, 95% confidence interval.

Results: The overall response rate was 70.4% (240/341), 45.2% of clinical medical students had poor sleep quality (95% CI: 38.6-51.9) in which most of them were the 6th year. Sleep duration was the component which had the highest average score. Doing important work before bedtime (52.1%) is the poorest sleep hygiene among clinical medical students. 54.9% of clinical medical students suspect or have stress problem (OR 4.02; 95% CI: 2.3-7.1).

Conclusion: 45.2% of clinical medical students had poor sleep quality in which 6th year medical students have the most proportion. One-quarter of clinical medical students have stress problem.

Keywords: clinical medical students, sleep quality, medical school, stress