

بررسی کیفیت خواب و خواب‌آلودگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج ۱۴۰۴: توصیفی - مقطعی

حسام‌الدین خالص‌رو^۱، فریده انصاری^{۲*}، زهره کریمی^۳، محمد امین قطعی^۴

^۱ کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران. ^۲ گروه اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران. ^۳ مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران. ^۴ گروه اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران.

تاریخ وصول: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: خواب، رفتاری است که با تغییر در وضعیت بدن و وضعیت چشم مشخص می‌شود. خواب سالم با مدت زمان کافی، کیفیت خوب، زمان‌بندی مناسب و منظم و عدم وجود اختلالات خواب مشخص می‌شود. اختلالات خواب و محرومیت از خواب باعث افزایش خطر ابتلا به انواع پیامدهای نامطلوب سلامتی از جمله اختلالات خلقی و اختلالات سوء مصرف مواد، چاقی و دیابت، افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی و خطر مرگ می‌شود. فشارهای تحصیلی، اجتماعی و برنامه‌های نامنظم دانشجویان، آنها را مستعد ابتلا به اختلالات خواب می‌کند. همچنین تغییرات سریع سبک زندگی و رفتاری می‌تواند منجر به الگوی خواب ضعیف در دانشجویان شود. لذا هدف از این مطالعه تعیین کیفیت خواب و خواب‌آلودگی در دانشجویان علوم پزشکی یاسوج بود.

روش بررسی: این یک مطالعه توصیفی - مقطعی می‌باشد که بر روی ۱۷۷ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۴۰۴ انجام شد. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ و مقیاس خواب‌آلودگی اپیورث بود که به وسیله دانشجویان مورد مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس تکمیل گردید. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های آماری پیرسون و تی مستقل تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: از مجموع دانشجویان مورد بررسی ۴۵/۸ درصد دانشجوی پسر و ۵۴/۲ درصد دانشجوی دختر و میانگین سنی آنها ۲۲/۲۲±۲۲/۳۲ بود. میانگین نمره کیفیت خواب دانشجویان ۹/۶۹±۳/۹۰ و میانگین نمره خواب‌آلودگی ۷/۴۰±۴/۲۸ بود. همچنین آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه بین خواب‌آلودگی و کیفیت خواب ۰/۳۴۱ است که از نظر آماری معنی‌دار بود ($p < 0/001$)؛ اما این آزمون همبستگی بین خواب‌آلودگی با زیر گویه‌های "تأخیر در به خواب رفتن" و "کارایی خواب" را نشان نداد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج مطالعه حاضر، رابطه بین خواب‌آلودگی و کیفیت خواب از نظر آماری معنی‌دار بود، اما رابطه بین خواب‌آلودگی با زیر گویه‌های "تأخیر در به خواب رفتن" و "کارایی خواب" اختلاف معناداری را نشان نداد.

واژه‌های کلیدی: کیفیت خواب، خواب‌آلودگی، دانشجویان

* نویسنده مسئول: فریده انصاری، یاسوج، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، گروه اتاق عمل

Email: farideansari71@gmail.com

نشریه علمی پژوهشی ارمغان دانش وابسته به دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یک نشریه با دسترسی آزاد است و تمامی مقالات منتشر شده در این نشریه به صورت دسترسی آزاد منتشر می‌شوند.

مقدمه

نامطلوب سلامتی از جمله اختلالات خلقی و اختلالات سوء مصرف مواد، چاقی و دیابت، افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی و خطر مرگ می‌شود(۸).

^۱ نگرش‌های دانشجویان، انتخاب‌های سبک زندگی، فشار تحصیلی، استفاده از اینترنت و احتمال وجود آپنه خواب می‌توانند در بروز اختلالات خواب مؤثر باشند و برخی از این عوامل ممکن است با یکدیگر ارتباط داشته باشند. به عنوان نمونه، دیر خوابیدن ممکن است نه تنها به ریتم‌های بیولوژیکی مرتبط باشد، بلکه تحت تأثیر سبک زندگی، فشار تحصیلی و میزان استفاده از اینترنت نیز قرار گیرد(۹).

آکادمی پزشکی خواب آمریکا^(۱) و انجمن تحقیقات خواب^(۲) جهت برخورداری از سلامتی مطلوب، توصیه می‌کنند که به طور متوسط بزرگسالان باید ۷ ساعت یا بیشتر به صورت منظم در طول شب خواب داشته باشند(۱۰). یک باور عمومی وجود دارد که دانشجویان دانشگاه به اندازه کافی نمی‌خوابند. فشارهای تحصیلی، اجتماعی و برنامه‌های نامنظم دانشجویان، آن‌ها را مستعد ابتلا به اختلالات خواب می‌کند. همچنین تغییرات سریع سبک زندگی و رفتاری می‌تواند منجر به الگوی خواب ضعیف در دانشجویان شود(۱۱). مشکلات خواب و اختلالات خواب به شدت موفقیت تحصیلی دانشجویان را مختل می‌کند. به صورت کلی چهار ویژگی اساسی خواب یعنی کمیت خواب، کیفیت خواب، منظم بودن خواب و برنامه‌ریزی مرحله خواب، بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد(۱۲).

خواب یک رفتار سازمان یافته است که به عنوان یک ضرورت حیاتی و بر پایه سیستم بیولوژیکی هر روز تکرار شده و به عنوان یکی از فعالیت‌های فیزیولوژیکی، روانشناختی، اجتماعی، پایدار و اجتناب ناپذیر بوده که بر کیفیت زندگی و سلامت افراد تأثیرگذار است(۱). خواب، که به طور مستقیم با سلامت و کیفیت زندگی در ارتباط است، یکی از نیازهای اساسی انسان برای حفظ و ادامه عملکردهای زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی به شمار می‌رود و رفتاری است که با تغییر در وضعیت بدن و وضعیت چشم مشخص می‌شود(۲ و ۳).

خواب نقش مهمی در عملکرد مغز و فیزیولوژی بدن، از جمله متابولیسم، تنظیم اشتها و عملکرد سیستم ایمنی، هورمونی و قلبی عروقی دارد. خواب سالم با مدت زمان کافی، کیفیت خوب، زمان‌بندی مناسب و منظم و عدم وجود اختلالات خواب مشخص می‌شود(۴). همچنین تصور می‌شود که خواب نقش مهم و ویژه‌ای در تثبیت حافظه دارد(۵).

اختلالات خواب در زندگی روزمره افراد نقش مهمی ایفا می‌کند و مشخص شده است که شیوع اختلالات خواب در بین افراد جامعه خصوصاً جوانان روبه افزایش می‌باشد(۶). اختلالات خواب به عنوان عامل پیش‌بینی کننده در بروز علایم برخی بیماری‌ها در نظر گرفته می‌شود و می‌تواند کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد(۷). اختلالات خواب و محرومیت از خواب باعث افزایش خطر ابتلا به انواع پیامدهای

1-American Academy of Sleep Medicine(AASM)

2-Sleep Research Society(SRS)

مسئولیت‌های تحصیلی و افزایش دسترسی به الکل یا مواد مخدر کنار بیابند(۱۸). حدود ۹۰ درصد از دانشجویان دانشگاه هم اتاقی دارند و در این میان ۴۱ درصد به دلیل سر و صدای دیگران شب‌ها از خواب بیدار می‌شوند. زمان خواب و بیداری در روزهای هفته و آخر هفته اغلب در محدوده بیش از ۱ تا ۲ ساعت متفاوت است(۱۹). تخمین زده می‌شود که در بین دانشجویان دانشگاه، شیوع کیفیت خواب ضعیف حدود ۶۰ درصد یا حتی بیشتر است(۲۰). از آنجایی که اختلال در کیفیت خواب و خواب‌آلودگی بر عملکرد تحصیلی و همچنین جنبه‌های عاطفی فرد تأثیر می‌گذارد، اندازه‌گیری کیفیت خواب و میزان خواب‌آلودگی در دانشجویان علوم پزشکی دارای اهمیت است. لذا هدف از این مطالعه تعیین کیفیت خواب و خواب‌آلودگی در دانشجویان علوم پزشکی یاسوج بود.

روش بررسی

این پژوهش یک مطالعه توصیفی - مقطعی می‌باشد که در سال ۱۴۰۴ انجام شد، جامعه هدف آن دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بودند. تعداد ۱۷۷ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس در مطالعه شرکت نمودند. معیارهای ورود به مطالعه، رضایت پاسخ دهنده دانشجو بودن در دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود. رشته‌های تحصیلی به چهار گروه؛ پرستاری و مامایی، پیراپزشکی، پزشکی و دندان پزشکی و بهداشت تقسیم شدند و دانشجویان

مشخص شده است که خواب‌آلودگی روزانه با تصادفات رانندگی، حوادث شغلی، کاهش کارایی تحصیلی و مشکلات بین فردی متعددی همراه است(۱۳). خواب‌آلودگی روزانه موجب از بین رفتن هوشیاری و تمرکز فرد در طول روز می‌شود، همچنین منجر به احساس خستگی و ناراحتی می‌گردد و نشانه‌های افسردگی و اضطراب در فرد پدیدار می‌شود(۱۴). خواب‌آلودگی در روز به حالتی گفته می‌شود که فرد در زمانی که انتظار می‌رود بیدار و هوشیار باشد، تمایل شدید به خوابیدن دارد(۱۵). توجه به این نکته مهم است که خواب‌آلودگی اغلب وابسته به شرایط است و بسیاری از جنبه‌های محیط یادگیری دانشجویان خواب‌آلودگی را تشدید می‌کند(۱۶).

دانشجویان دانشگاه به دلیل استرس محیط تحصیلی، اختلالاتی را در چرخه شبانه‌روزی خود تجربه می‌کنند که با عاداتی مانند گشت و گذار در اینترنت، تماشای تلویزیون که در این جمعیت رایج است، افزایش می‌یابد(۱۷). دانشجویان علوم پزشکی یکی از زیر گروه‌های جمعیت عمومی هستند که به‌نظر می‌رسد به دلیل شدت بالا و طولانی‌مدت مطالعه، فعالیت‌های بالینی و وظایفی که می‌تواند از نظر عاطفی چالش برانگیز باشد، نسبت به خواب ضعیف آسیب‌پذیر هستند(۹). دانشجویان در هنگام شروع به تحصیل در دانشگاه چندین موقعیت مهم را تجربه می‌کنند. آنها باید با ترک خانه، افزایش استقلال، تغییر در گروه‌های همسالان، موقعیت‌های اجتماعی جدید، حفظ

محصل در این گروه رشته‌ها به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. حجم نمونه مطالعه بر طبق مقاله مشابه تحت عنوان "ارتباط بین خواب نامناسب، خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز و عملکرد تحصیلی پایین در دانشجویان پزشکی" (۲۱) و با توجه به شیوع ۳۶ درصد بی‌خوابی در دانشجویان معادل ۱۷۷ نفر محاسبه شد.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات این مطالعه، فرم اطلاعات جمعیت شناختی، شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ^(۱) و مقیاس خواب‌آلودگی اپپورث^(۲) بود. شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ یک پرسشنامه خود گزارشی ۱۹ سوالی است که کیفیت خواب را ارزیابی می‌کند و یکی از پرکاربردترین و مهم‌ترین ابزار برای بررسی کیفیت خواب است. در نمره گذاری این شاخص باید ۷ مؤلفه مورد بررسی قرار گیرد. نمره بالا در هر مؤلفه و یا در نمره کلی نشان دهنده کیفیت خواب نامناسب می‌باشد. نمره‌های ۰-۱-۲-۳ در هر مقیاس به ترتیب؛ بیانگر وضعیت طبیعی، وجود مشکل خفیف، متوسط و شدید می‌باشند. جمع نمره‌های مقیاس هفت‌گانه نمره کلی را تشکیل می‌دهد که از صفر تا ۲۱ است. نمره کلی ۶ یا بیشتر به معنای نامناسب بودن کیفیت خواب می‌باشد. در مطالعه نظیفی و همکاران سازگاری درونی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۵۵ برآورد شد (۲۲). هم‌چنین در مطالعه محمدگلی مزرگی و همکاران ضریب پایایی (آلفای کرونباخ) پرسشنامه ۰/۶۵ تعیین شد (۲۳).

مقیاس خواب‌آلودگی اپپورث، مقیاسی برای ارزیابی سطح کلی خواب‌آلودگی در بیماران مورد استفاده قرار می‌گیرد. از ۸ سؤال با مقیاس لیکرت چهار گزینه‌ای تشکیل شده است و به سؤالاتی راجع به خواب‌آلودگی در هشت وضعیت طبیعی و کم‌فعالیت پاسخ می‌دهد. نمره کلی این مقیاس از جمع نمرات داده شده به ۸ سوال به دست می‌آید که می‌تواند از ۰ تا ۲۴ باشد.^۱ نمره نهایی در محدوده ۰ الی ۸ نشان دهنده وضعیت خواب‌آلودگی طبیعی، محدوده ۹-۱۲ نشان دهنده وضعیت خواب‌آلودگی خفیف، محدوده ۱۳-۱۶ نشان دهنده وضعیت خواب‌آلودگی متوسط و امتیاز بیشتر از ۱۶ نشان دهنده خواب‌آلودگی شدید می‌باشد. روایی و پایایی آن در ایران به وسیله صادقی نیت و همکاران با آلفای کرونباخ ۰/۸۲ انجام شده است. نتایج بررسی همسانی درونی (۰/۷۹/α)، پایایی آزمون - بازآزمایی (۰/۸۴/ICC) و یافته‌های رگرسیون (۰/۳۹/β، $p < ۰/۰۰۱$) را نشان داد. هم‌چنین طبق نتایج پژوهش چهری و همکاران تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل را نشان داد که عامل اول ۳ گویه، عامل دوم ۳ گویه و عامل سوم ۲ گویه به دست آمد. هم‌چنین در بررسی تحلیل عاملی تأییدی، مدل ۳ عاملی مقیاس خواب‌آلودگی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج قابل قبول و نشان دهنده تأیید مدل پژوهش بود. هم‌چنین همبستگی قابل توجهی بین شاخص‌ها با مقیاس خواب‌آلودگی اپپورث یافت گردید (۲۴ و ۲۵).

1-Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

2-Epworth Sleepiness Scale (ESS)

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری پیرسون و تی مستقل تجزیه و تحلیل گردید.

کیفیت خواب را (۱۰/۲۲±۳/۷۲) کسب کردند. هم‌چنین میانگین نمره خواب‌آلودگی دانشجویان ۷/۴۰±۴/۲۸ بود و به تفکیک جنس در دانشجویان دختر ۷/۳۵±۳/۹۰ و در دانشجویان پسر ۷/۴۵±۴/۷۱ بود که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری نداشت (p=۰/۸). گروه پیراپزشکی کمترین نمره میانگین (۶/۸۷±۴/۲۸) و گروه پزشکی و دندان‌پزشکی بیشترین نمره میانگین خواب-آلودگی را (۹/۲۷±۴/۰۸) کسب کردند (جدول ۲).

هم‌چنین آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه بین خواب‌آلودگی و کیفیت خواب ۰/۳۴۱ است که از نظر آماری معنی‌دار بود (p<۰/۰۰۱); اما این آزمون همبستگی بین خواب‌آلودگی با زیر گویه‌های "تأخیر در به خواب رفتن" و "کارایی خواب" را نشان نداد (جدول ۳).

یافته‌ها

از مجموع ۱۷۷ دانشجوی مورد بررسی ۴۵/۸ درصد دانشجوی پسر و ۵۴/۲ درصد دانشجوی دختر بودند. محدوده سنی دانشجویان شرکت کننده در مطالعه ۱۸ تا ۲۱ سال و میانگین سنی آنها ۲۲/۲۲±۲۲/۲ بود. ۴۳/۵ درصد از دانشجویان از گروه رشته‌های پیراپزشکی (اتاق عمل، هوشبری، رادیولوژی)، ۲۴/۳ درصد از گروه پرستاری و مامایی، ۲۰/۳ درصد گروه پزشکی و دندان‌پزشکی و ۱۱/۹ درصد از گروه بهداشت بودند.

میانگین ساعت خواب شبانه دانشجویان ۶/۱±۲۲/۴۸ ساعت بود و به طور متوسط ۳۴/۳۶±۶۱/۰۲ دقیقه پس از رفتن به بستر به خواب می‌رفتند. میانگین نمره کیفیت خواب دانشجویان ۹/۳±۶۹/۹۰ بود که این مقدار در دانشجویان دختر

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار زیر گویه‌های کیفیت خواب برحسب جنس

نمره کلی	اختلال عملکرد روزانه	مصرف داروهای خواب آور	اختلالات خواب	کارایی خواب	طول مدت خواب	تأخیر در به خواب رفتن	کیفیت خواب ذهنی	
۱۰/۲۷±۴/۰۰	۱/۵۷±۰/۸۳	۰/۵۸±۰/۹۴	۱/۵۱±۰/۵۸	۰/۶۶±۰/۹۵	۱/۵۰±۱/۱۵	۲/۰۹±۱/۸۲	۱/۳۴±۰/۶۹	دختر
۹/۰۱±۳/۶۸	۱/۲۲±۰/۹۷	۰/۲۴±۰/۶۰	۱/۱۹±۰/۵۲	۰/۵۶±۱/۰۱	۱/۴۳±۱/۰۹	۲/۰۱±۱/۸۸	۱/۳۳±۰/۸۳	پسر

جدول ۲: آزمون همبستگی پیرسون بین خواب آلودگی با زیرگروه‌های کیفیت خواب

اختلال عملکرد روزانه	مصرف داروهای خواب آور	اختلالات خواب	کارایی خواب	طول مدت خواب	تأخیر در به خواب رفتن	کیفیت خواب ذهنی	آماره
۰/۳۵	۰/۲۲	۰/۳۲	۰/۱۳	۰/۱۶	۰/۷۰	۰/۲۵	خواب آلودگی
<۰/۰۰۱	۰/۰۰۲	<۰/۰۰۱	۰/۰۸۳	۰/۰۳۳	۰/۳۵۳	<۰/۰۰۱	مقدار معنی‌داری

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات کیفیت خواب و خواب‌آلودگی در گروه‌های مختلف

گروه	کیفیت خواب	خواب‌آلودگی
گروه پیراپزشکی	۹/۷۷±۴/۲۳	۶/۸۷±۴/۲۸
گروه پرستاری و مامایی	۹/۸۳±۳/۹۰	۶/۹۳±۴/۶۶
گروه پزشکی و دندانپزشکی	۱۰/۲۲±۳/۷۲	۹/۲۷±۴/۰۸
گروه بهداشت	۸/۱۹±۲/۵۶	۷/۰۹±۳/۰۴

بحث

مقایسه میانگین نمرات نشان داد که دانشجویان گروه پزشکی و دندانپزشکی کیفیت خواب پایین‌تر و خواب‌آلودگی بیشتری دارند. کیفیت خواب در بین دانشجویان موضوعی است که به علت تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و زندگی شخصی آنها، در سراسر جهان مورد مطالعه قرار گرفته است. به طور کلی، خواب با عملکرد تحصیلی مرتبط است و کمبود خواب عدم تمرکز و توجه در طول کلاس را منجر می‌شود. در دانشجویان، پژوهش‌های مختلفی برای ارزیابی کیفیت خواب انجام شده است و نتایج آنها بر اساس سال‌های تحصیل و موقعیت جغرافیایی متفاوت است (۲۶). بهارلو و همکاران به بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت خواب، خواب‌آلودگی روزانه و کیفیت زندگی دانشجویان پرداختند. نتایج نشان داد ۲۹/۷۷ درصد دانشجویان دارای خواب‌آلودگی روزانه و ۵۶/۳۳ درصد دارای کیفیت خواب ضعیف بودند (۲۷). نتایج مطالعه لیو و همکاران نشان داد که از بین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، راهنمایی، دبیرستان حرفه‌ای، دبیرستان

خواب، رفتاری است که با تغییر در وضعیت بدن و وضعیت چشم مشخص می‌شود (۳). خواب سالم با مدت زمان کافی، کیفیت خوب، زمان‌بندی مناسب و منظم و عدم وجود اختلالات خواب مشخص می‌شود (۴). اختلالات خواب و محرومیت از خواب باعث افزایش خطر ابتلا به انواع پیامدهای نامطلوب سلامتی از جمله اختلالات خلقی و اختلالات سوء مصرف مواد، چاقی و دیابت، افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی و خطر مرگ می‌شود (۸). فشارهای تحصیلی، اجتماعی و برنامه‌های نامنظم دانشجویان، آنها را مستعد ابتلا به اختلالات خواب می‌کند. همچنین تغییرات سریع سبک زندگی و رفتاری می‌تواند منجر به الگوی خواب ضعیف در دانشجویان شود (۱۱). لذا هدف از این مطالعه تعیین و بررسی کیفیت خواب و خواب‌آلودگی در دانشجویان علوم پزشکی یاسوج بود. نتایج نشان داد که دانشجویان کیفیت خواب پایین و وضعیت خواب‌آلودگی طبیعی دارند. همچنین

العتیبه و همکاران نیز نشان دادند که کیفیت خواب ضعیف به طور قابل توجهی با سطوح بالای استرس ارتباط دارد، اما هیچ رابطه آماری معنی‌داری با عملکرد تحصیلی وجود نداشت. همچنین میانگین نمره کیفیت خواب $8/13 \pm 3/46$ بود که ۷۷ درصد از شرکت‌کنندگان کیفیت خواب داشتند (۳۲). نتایج مطالعه هراواتی و همکاران نیز ارتباط بین کیفیت خواب و استرس را در دانشجویان اندونزی نشان داد به طوری که دانشجویان با کیفیت خواب پایین، سطح استرس بالاتری داشتند (۳۳). در پژوهش دیگری بیلماز و همکاران میانگین نمره کیفیت خواب دانشجویان پرستاری را $6/52 \pm 3/17$ محاسبه کردند که بین میانگین نمره کیفیت خواب و عادات سیگار کشیدن دانشجویان، کل ساعات خواب روزانه، زمان‌های کارآمد بیدار شدن، میانگین مصرف روزانه قهوه اختلاف معنی‌داری وجود داشت (۳۴). نتایج مطالعه ماهشوری و همکاران که در پاکستان انجام شد، نشان داد که $24/64$ درصد دانشجویان پزشکی کیفیت خواب ضعیفی داشتند و $37/7$ درصد آنها اختلال عملکرد روزانه را تجربه می‌کردند (۳۵). در مطالعه چنگ و همکاران کیفیت خواب $54/7$ درصد از دانشجویان ضعیف طبقه بندی شد (۳۶). در مطالعه هانگوش و همکاران که در دانشکده پزشکی و داروسازی ربط مراکش انجام شد، نتایج نشان داد $36/6$ درصد دانشجویان خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز داشتند و $58/2$ درصد آنها خواب کافی نداشتند. در این مطالعه خواب ناکافی با عملکرد تحصیلی ضعیف ارتباط

و دانشگاه به ترتیب: $2/5$ ، $19/7$ ، $28/6$ ، $41/9$ و $28/5$ درصد کیفیت خواب ضعیفی داشتند. دانش‌آموزان دبیرستانی بیشترین شیوع خواب کوتاه‌تر، اختلال عملکرد روزانه و کیفیت خواب ضعیف ذهنی را گزارش کردند. دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بیشترین شیوع راندمان خواب ضعیف را داشتند. دانشجویان دانشگاه بیشترین شیوع مصرف داروی خواب را داشتند. دانش‌آموزان دبیرستان‌های حرفه‌ای بیشترین شیوع تأخیر خواب و اختلال خواب را گزارش کردند (۲۸). همچنین نتایج مطالعه بزرگ‌خو و همکاران نشان داد دانشجویانی که به اینترنت اعتیاد دارند، در مقایسه با دیگر دانشجویان از کیفیت خواب پایین‌تری برخوردار هستند (۲۹). همچنین در مطالعه سیاوشی سیاهی کیفیت خواب $70/2$ درصد نوجوانان مورد مطالعه نامناسب بود و میزان استفاده از تلفن همراه با کیفیت خواب پایین‌تر همراه بود (۳۰). کمالی و همکاران به بررسی ارتباط کیفیت خواب با عملکرد آموزشی دانشجویان دندانپزشکی رفسنجان پرداختند. نتایج مطالعه نشان داد که میانگین نمره کلی کیفیت خواب دانشجویان دندانپزشکی برابر با $8/13$ بود که $86/1$ درصد دانشجویان، دارای کیفیت خواب ضعیف بودند. همچنین بررسی همبستگی کیفیت خواب با عملکرد تحصیلی نشان داد که بین آن‌ها ارتباط معنی‌داری وجود ندارد (۳۱).

به علاوه نتایج مطالعه هانگوش و همکاران ارتباط آماری معنی‌داری بین استرس و کیفیت خواب ضعیف در دانشجویان پزشکی را نشان داد (۲۱).

توجه قرار گیرد، لذا پیشنهاد می‌شود که اقدامات و توجهات لازم جهت بهبود کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج انجام شود، همچنین پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آینده، مداخلاتی که می‌تواند بر روی کیفیت خواب و خواب‌آلودگی تأثیرگذار باشد؛ مد نظر قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج مطالعه حاضر، رابطه بین خواب‌آلودگی و کیفیت خواب از نظر آماری معنی‌دار بود. اما رابطه بین خواب‌آلودگی با زیر گویه‌های "تأخیر در به خواب رفتن" و "کارایی خواب" اختلاف معناداری را نشان نداد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همکاری و مساعدت معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج و مشارکت دانشجویان در تکمیل و پاسخگویی به ابزار پژوهش نهایت تشکر می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافعی در خصوص این مقاله وجود ندارد.

معنادار داشت، اما خواب‌آلودگی ارتباط معنی‌داری با عملکرد تحصیلی نداشت (۲۱). همچنین نتایج پژوهش کاور و همکاران نشان داد که ۴۵ درصد دانشجویان هندی خواب‌آلودگی در طول روز داشتند که با مصرف چای، قهوه، الکل و سیگار ارتباط داشت (۳۷). دمیر و همکاران به بررسی فراوانی و علل خواب‌آلودگی روزانه در دانشجویان پرستاری پرداختند. نتایج مطالعه نشان داد که شیوع خواب‌آلودگی در طول روز در دانشجویان ۱۰/۵ درصد بود. دانشجویانی که متأهل بودند، قهوه یا چای نمی‌نوشیدند، تنها زندگی می‌کردند، پیشرفت تحصیلی خود را ضعیف می‌دانستند و در ساعات صبح از اینترنت استفاده می‌کردند، دچار افزایش خواب‌آلودگی در طول روز شدند. علاوه بر این، دانشجویانی که در خواب صحبت می‌کردند، دندان قروچه داشتند، قبل از خواب احساس بی‌قراری می‌کردند، مشکلاتی را در به خواب رفتن تجربه می‌کردند و شب‌ها از خواب بیدار می‌شدند، افزایش خواب‌آلودگی در طول روز داشتند (۳۸). در مطالعه پروتا و همکاران ۳۷/۸ درصد از دانشجویان پزشکی مقادیر خفیف خواب‌آلودگی در طول روز و ۸/۷ درصد مقادیر متوسط/شدید را نشان دادند (۳۹)، اما در مطالعه حاضر ۶۱/۶ درصد دانشجویان وضعیت خواب‌آلودگی طبیعی داشتند و فقط ۲/۳ درصد دانشجویان خواب‌آلودگی شدید داشتند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نوع مطالعه یعنی مقطعی بودن و خوداظهاری واحدهای پژوهش اشاره نمود که باید در تعمیم یافته‌ها مورد

حمایت مالی

این تحقیق با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به انجام رسیده است.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی از دانشگاه علوم پزشکی یاسوج با کد اخلاق IR.YUMS.REC.1403.099 می‌باشد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله در تمامی مراحل همکاری و مشارکت داشته‌اند. به طور مشخص؛ نویسنده اول: جمع آوری و تحلیل داده‌ها، طراحی مطالعه و نگارش پیش‌نویس مقاله. نویسنده دوم: راهنمایی علمی و تخصصی، نظارت بر طراحی و اجرای پرسشنامه‌ها. نویسنده سوم: ویرایش نسخه اولیه و نهایی مقاله. نویسنده چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها و تفسیر نتایج

REFERENCES

1. Jalal Marvi F, Kordi M, Mazlom S, Rezaei Talab F. Comparing the effect of training based on continuous care model and telehealth on severity of insomnia in pregnant women. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences* 2019; 11(3): 38-45.
2. Irwin MR. Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology* 2015; 66: 143-72.
3. Cates ME, Clark A, Woolley TW, Saunders A. Sleep quality among pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education* 2015; 79(1): 09.
4. Medic G, Wille M, Hemels ME. Short-and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep* 2017; 19: 151-61.
5. Okano K, Kaczmarzyk JR, Dave N, Gabrieli JD, Grossman JC. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ Science of learning* 2019; 4(1): 16.
6. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health* 2010; 46(2): 124-32.
7. Léger D, Massuel MA, Metlaine A, Group SS. Professional correlates of insomnia. *Sleep* 2006; 29(2): 171-8.
8. Slopen N, Lewis TT, Williams DR. Discrimination and sleep: a systematic review. *Sleep Medicine* 2016; 18: 88-95.
9. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, Turin TC. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2015; 11(1): 69-74.
10. Ramar K, Malhotra RK, Carden KA, Martin JL, Abbasi-Feinberg F, Aurora RN, et al. Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2021; 17(10): 2115-9.
11. Wang F, Bíró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore* 2021; 17(2): 170-7.
12. Gomes AA, Tavares J, de Azevedo MHP. Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology International* 2011; 28(9): 786-801.
13. Bener A, Yildirim E, Özkan T, Lajunen T. Driver sleepiness, fatigue, careless behavior and risk of motor vehicle crash and injury: Population based case and control study. *Journal of Traffic and Transportation Engineering (English Edition)*. 2017; 4(5): 496-502.
14. Rajendran D, Vinod P, Karthika M, Prathibha M. Excessive daytime sleepiness in medical students. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences* 2018; 7(6): 747-50.
15. Sateia MJ. International classification of sleep disorders. *Chest* 2014; 146(5): 1387-94.
16. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep* 2014; 23: 73-84.
17. Corrêa CdC, Oliveira FKd, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia* 2017; 43: 285-9.
18. Taylor DJ, Bramoweth AD, Grieser EA, Tatum JI, Roane BM. Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior Therapy* 2013; 44(3): 339-48.
19. Schlarb AA, Friedrich A, Claßen M. Sleep problems in university students—an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 2017; 26: 1989-2001.
20. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MdC, Hernández-Martínez A. Sleep pattern changes in nursing students during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17(14): 5222.

21. Hangouche AJ, Jniene A, Aboudrar S, Errguig L, Rkain H, Cherti M, Dakka T. Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice* 2018; 7: 631-8.
22. Nazifi M, Mokarami H, AKBARITABAR AA, Kalte HO, Rahi A. Psychometric properties of the Persian translation of Pittsburgh sleep quality index. *J Dent Med* 2024; 37: 17.
23. Abdel-Khalek AM, Lester D. The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences* 2017; 109: 12-6.
24. Sadeghniaat Haghghi K, Montazeri A, Khajeh Mehrizi A, Aminian O, Rahimi Golkhandan A, Saraei M, et al. The Epworth sleepiness scale: translation and validation study of the Iranian version. *Sleep and Breathing* 2013; 17: 419-26.
25. Imani V, Lin CY, Jalilolghadr S, Pakpour AH. Factor structure and psychometric properties of a Persian translation of the Epworth Sleepiness Scale for Children and Adolescents. *Health Promotion Perspectives* 2018; 8(3): 200.
26. Lu J, Fang G, Shen S, Wang Y, Sun Q. A questionnaire survey on sleeping in class phenomenon among Chinese medical undergraduates. *Medical Teacher* 2011; 33(6): 508.
27. Baharloo S, Moosazadeh M, Setareh J. Relationship between personality characteristics and sleep quality, daily sleepiness and quality of life in university students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences* 2021; 31(198): 144-58.
28. Liu B, Gao F, Zhang J, Zhou H, Sun N, Li L, et al. Sleep quality of students from elementary school to university: a cross-sectional study. *Nature and Science of Sleep* 2020; 29: 855-64.
29. Bozorgkhoo Z, Safari A, Mortezaeigi Z, AsGharnejad Farid A. Comparing self-efficacy, quality of life and sleep quality among medical students with and without internet addiction. *Payesh (Health Monitor) Journal* 2022; 21(2): 197-205.
30. Siavashi Siah M, Bagherzadeh R, Ravanipour M. Investigating sleep quality and related factors in adolescents in Bushehr in 2020. *Iranian Journal of Pediatric Nursing* 2023; 9(3): 11-24.
31. Kamali N, Sardari F, Sadeghi M. The relationship between sleep quality and academic performance of Rafsanjan dental students. *Journal of Dental Medicine* 2024; 37: 17.
32. Alotaibi AD, Alosaimi FM, Alajlan AA, Abdulrahman KAB. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine* 2020; 27(1): 23-8.
33. Herawati K, Gayatri D. The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica* 2019; 29: 357-61.
34. Yilmaz D, Tanrikulu F, Dikmen Y. Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current Health Sciences Journal* 2017; 43(1): 20.
35. Maheshwari G, Shaukat F. Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus* 2019; 11(4): 34.
36. Cheng SH, Shih CC, Lee IH, Hou YW, Chen KC, Chen KT, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Research* 2012; 197(3): 270-4.
37. Kaur G, Singh A. Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. *Sleep Medicine* 2017; 29: 23-8.
38. Demir G. Daytime sleepiness and related factors in nursing students. *Nurse Education Today* 2017; 59: 21-5.
39. Perotta B, Arantes-Costa FM, Enns SC, Figueiro-Filho EA, Paro H, Santos IS, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education* 2021; 21: 1-13.

Investigating Sleep Quality and Sleepiness in Students of Yasuj University of Medical Sciences 2025 : A Descriptive Cross-Ceptional

Khalesro H¹, Ansari F^{2*}, Karimi Z², Ghatei MA³

¹Student Research Committee, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran. ²Department of Operating Room, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran. ³Associate Professor, Ph.D in Nursing, Department of Operating Room, School of Paramedicine, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran. ⁴Cellular and Molecular Research Center, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

Received Date: 25 Dec 2024 Accepted Date: 03 Mar 2025

Abstract

Background & aim: Sleep is a behavior that is characterized by changes in body position and eye position. Healthy sleep is characterized by sufficient duration, good quality, appropriate and regular timing, and the absence of sleep disorders. Sleep disorders and sleep deprivation increase the risk of various adverse health outcomes, including mood disorders, substance abuse disorders, obesity and diabetes, increased blood pressure, heart disease, and risk of death. Academic and social pressures and irregular schedules of students make them susceptible to sleep disorders. Moreover, rapid changes in lifestyle and behavior can lead to poor sleep patterns in students. Therefore, the present study was conducted to determine the quality of sleep and sleepiness among students of Yasuj University of Medical Sciences.

Methods: The present descriptive-cross-sectional study was conducted on 177 students of Yasuj University of Medical Sciences in 2025. The data collection tools were the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Epworth Sleepiness Scale, which were completed by the students in the study using convenience sampling. The collected data were analyzed using Pearson's and independent t-tests.

Results: Of the total number of students studied, 45.8% were male and 54.2% were female, and their average age was 22.22 ± 2.32 . The average score of students' sleep quality was 9.69 ± 3.90 and the average score of sleepiness was 7.40 ± 4.28 . Furthermore, Pearson correlation test indicated that the relationship between sleepiness and sleep quality was 0.341, which was statistically significant ($p < 0.001$). However, this test did not indicate a correlation between sleepiness and the sub-items "sleep latency" and "sleep efficiency".

Conclusion: According to the results of the present study, the relationship between sleepiness and sleep quality was statistically significant. However, the relationship between sleepiness and the sub-items "delay in falling asleep" and "sleep efficiency" did not show a significant difference.

Keywords: Sleep quality, Sleepiness, Students

Corresponding author: Ansari F, Department of Operating Room, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran
Email: farideansari71@gmail.com

Please cite this article as follows: Khalesro H, Ansari F, Karimi Z, Ghatei MA. Investigating Sleep Quality and Sleepiness in Students of Yasuj University of Medical Sciences 2025: A Descriptive Cross-Ceptional. *Armaghane-danesh* 2025; 30(5): 771-782.

The scientific research journal *Armaghan Danesh*, affiliated with Yasuj University of Medical Sciences, is an open-access publication. All articles published in this journal