

بررسی رابطه بین کیفیت خواب با استرس، اضطراب و افسردگی در محصلان دانشکده طب پوهنتون بلخ طی سال ۱۳۹۹

پوهنمل دوکتور محمد بشیر رووف ۱ و پوهنیار دوکتور محمد خالد صادق ۲

۱ استاد و عضو دیپارتمنت گوش و گلو

۲ استاد و عضو دیپارتمنت فیزیولوژی

چکیده

زمینه و هدف: کیفیت خواب تحت تأثیر عوامل متعدد روانشناسی، اجتماعی و فیزیولوژیکی قرار می‌گیرد. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین کیفیت خواب با استرس، اضطراب و افسردگی در میان محصلان دانشکده طب دانشگاه بلخ انجام شده است.

روش کار: این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی می‌باشد که بر روی ۱۹۳ نفر از ۵۶۰ محصل دانشکده طب دانشگاه بلخ که به صورت تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند انجام شد. برای این مطالعه از دو پرسشنامه استاندارد کیفیت خواب پیتمبورگ (PSQI) و پرسشنامه افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21) استفاده شد. همچنین داده‌ها به وسیله آزمون‌های کای اسکوئر و ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که از بین تمام محصلان ۷۹٪ از کیفیت خواب نامطلوب رنج می‌برند. که ۱۰،۴٪ از افراد دچار استرس شدید، و ۱۰،۹٪ اضطراب شدید و ۸،۳٪ افسردگی شدید داشتند. همچنین بین کیفیت خواب و استرس و اضطراب رابطه معنی داری مشاهده شد. بین کیفیت خواب و افسردگی ارتباط معنی داری مشاهده نشد. با توجه به فیصدی بالای کیفیت نامطلوب خواب و ارتباط معنی داری آن با استرس و اضطراب، باید یک برنامه ریزی صحیح در جهت بهبود وضعیت خواب محصلان و همچنین برنامه ریزی جهت رفع استرس، اضطراب و افسردگی و اجرای مداخلات روانشناسی جهت ارتقای و بهبود وضعیت روانی محصلان که در نهایت می‌تواند منجر به بهبود کیفیت خواب آنان شود، از سوی مسئولین دانشگاه‌ها در نظر گرفته شود.

کلیدواژه: کیفیت خواب، استرس، افسردگی و اضطراب.

مقدمه

کیفیت خواب یک پدیده پیچیده است که تعریف آن مشکل و سنجش آن ذهنی است. از طرفی متغیرهای مؤثر بر کیفیت خواب و میزان اهمیت آنها ممکن است بین افراد مختلف متفاوت باشد. خواب پایه و اساس سلامتی، نشاط و طول عمر و قسمت مهمی از ریتم زندگی انسان بوده و در تجدید قوای جسمی، ذهنی و روانی انسان نقش بسیار مهمی را ایفا می نماید (اکبری، ۲۰۱۱: ۷۰)، بنابراین هر گونه اختلال قوای جسمی، ذهنی و روانی انسان نقش بسیار مهمی را ایفا می نماید. همچنین عوامل متعددی مانند سن، جنس، عوامل محیطی و وظیفوی در بروز اختلالات خواب ذخیل هستند (علی میرزایی، ۲۰۱۴: ۱۴۷). در واقع کیفیت خواب شاخصی است که نشان می دهد خواب چگونه تجربه می شود، این شاخص شامل: احساس تجدید نیرو و نبود احساس خواب آلودگی بعد از بیدار شدن می باشد (امینی، ۲۰۱۴: ۴۱۲). همچنین خواب نقش بسیار مهمی در سلامت انسانی، فرایند یادگیری و حافظه دارد که کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر خود قرار می دهد. (دیداری، ۲۰۱۳: ۸۶). اختلال خواب و محرومیت از خواب یکی از مشکلات شایع در قشر دانشجویان می باشد که روز به روز در میان این قشر جوان در حال افزایش است. بی توجهی، و خطرات اختلالات خلقی و دیگر مسائل مربوط به سلامت می شود. علاوه بر این، خواب ناکافی در تنظیم وزن بدن، سوخت و ساز بدن بسیار مؤثر بوده و با ضعف تحصیلی، استفاده از مواد مخدر، اختلالات خلقی و عدم فعالیت فیزیکی مرتبط است (اسد، ۲۰۱۴). از آنجا که انسانها یک سوم زندگی خود را در خواب می گذرانند و بیش از ۳۰ فیصد مردم دنیا از اختلالات خواب رنج می برند، می توان گفت اختلالات خواب از بزرگترین اختلالات روانی می باشد (لیما، ۲۰۱۲: ۲۳۷). استرس و اضطراب می تواند علت مشکلات و اختلالات خواب محصلان باشد. اهمیت افسردگی در محصلان به دلیل گسترش این اختلال از مراحل ابتدایی زندگی به مراحل بعدی می باشد (رامبود، ۲۰۱۲: ۲۱).

پیشینه تحقیق:

بر اساس مطالعه رگیستین و همکاران بر روی محصلان دختر، شیوع اختلال خواب در این قشر بیشتر از فراد گزارش شده است (رگیستین و همکاران، ۲۰۱۰). مطالعه انجام شده از سوی آدریانی و همکاران نشان داده است که شیوع افسردگی ۵۲٪، اضطراب ۳۹٪ و استرس ۷۲٪ در محصلان ساکن خوابگاه است (رضایی آدریانی و همکاران، ۲۰۰۷). در مطالعه الساوا و همکاران شیوع بالایی از کیفیت پایین خواب، خواب آلودگی مفرط در طول روز و استرس درک شده گزارش شده است (الساوا و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین مسائل مختلفی به طور مستقیم و غیر مستقیم بر روی کیفیت خواب محصلان تأثیر می گذار می باشند، غفلت و چشم پوشی از آنها می تواند بر روی سلامت روان و جسمانی محصلان تأثیر گذار باشد و از طرفی با توجه به اینکه مطالعات اندکی در این زمینه صورت گرفته است، این مطالعه با هدف بررسی کیفیت خواب و استرس، اضطراب، افسردگی دانشجویان دانشکده طب دانشگاه بلخ در سال ۱۳۹۹ انجام گردید.

روش کار

این مطالعه به صورت توصیفی از نوع مقطعی بوده و بر روی ۱۹۳ تن از دانشجویان دانشکده طب بلخ که به صورت تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند در سال ۱۳۹۹ انجام شد. برای انتخاب افراد مورد نظر، ابتدا یک لیست کامل از تمام دانشجویان دانشکده طب و با محاسبه فاصله نمونه گیری افراد به صورت تصادفی سیستماتیک در صورت داشتن شرایط ورود به مطالعه، انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از دو پرسشنامه معتبر: کیفیت خواب پیتزبورگ و پرسشنامه افسردگی، اضطراب، استری (DASS-21) استفاده گردید. به منظور جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ها میان دانشجویان پخش شد و معیار ورود، رضایت آگاهانه فرد، عدم سوء مصرف مواد، عدم مصرف دواهای خواب آور، سابقه ای اختلالات روانی، عدم مصرف دواهای ضد اختلالات روانی قبل از توزیع پرسشنامه، از نمونه ها سابقه ای مصرف هر گونه دوا ضد اختلالات روانی، خواب آور و سابقه مرضی روانی پرسیده شد و بعد از داشتن شرایط پرسشنامه جهت پر کردن توزیع شد، و همچنین معیار خروج پر کردن کامل پرسشنامه و عدم رضایت فرد بود.

تجزیه و تحلیل داده های تحقیق با استفاده از آزمون های توصیفی (فیصدی)، ضریب همبستگی پیرسون و Chi-Square بود که برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS21 استفاده گردید.

یافته ها

نتایج تحقیق نشان داده که بیشترین گروه سنی ۱۵۹ نفر (۸۲,۴٪) بین سنین ۱۸-۲۳ سال بود. که ۶۶٪ از دانشجویان مونث و ۳۴٪ مذکر بودند. که از این تعداد ۹۶٪ متاهل و ۴٪ مجرد بودند. از نظر اقتصادی ۴,۷٪ وضعیت خوب، ۹۰,۲٪ وضعیت متوسط و ۵,۲٪ وضعیت اقتصادی ضعیف داشتند. نتایج نشان داد که ۱۰,۴٪ از افراد دچار استرس شدید، و ۱۰,۹٪ اضطراب شدید و ۸,۳٪ افسردگی شدید داشتند. همچنین از میان همه دانشجویان ۷۸,۸٪ از کیفیت خواب نامطلوب رنج می بردند. در افرادی که کیفیت خواب خوب داشتند ۲۲٪ از افراد افسردگی متوسط و ۲,۴٪ افسردگی شدید و کسانی که کیفیت خواب بد

جدول (۱) رابطه بین کیفیت خواب و افسردگی

p-Value	فیصدی	تعداد	افسردگی	کیفیت خواب
0.38	41.50%	17	نورمال	خوب
	34.10%	14	خفیف	
	22%	9	متوسط	
	2.40%	1	شدید	
	32.90%	50	نورمال	بد
	31.60%	48	خفیف	
	25.70%	39	متوسط	
	9.90%	15	شدید	

داشتند ۲۵,۷٪ افسردگی متوسط و ۹,۹٪ از افراد افسردگی شدید داشتند. در افرادی که کیفیت خواب خوب داشتند ۴,۹٪ از افراد استرس متوسط و در افرادی که کیفیت خواب بد داشتند ۹,۲٪ استرس متوسط و ۱۳,۲٪ از افراد استرس شدید داشتند؛ اختلاف احصائیوی معنی داری از نظر استرس در بین دو گروه با کیفیت خواب (خوب و بد) مشاهده شد. در افرادی که کیفیت خواب خوب داشتند ۷,۴٪ از افراد اضطراب شدید و در افرادی که کیفیت خواب بد داشتند ۱۲٪ اضطراب شدید داشتند؛ اختلاف احصائیوی معنی داری از لحاظ اضطراب با کیفیت خواب افراد مشاهده شد.

جدول (۲) رابطه بین کیفیت خواب و استرس

p-Value	فیصدی	تعداد	افسردگی	کیفیت خواب
0.01	68.30%	28	نورمال	خوب
	26.80%	11	خفیف	
	5%	2	متوسط	
	0.00%	0	شدید	
	42.80%	65	نورمال	بد
	34.90%	53	خفیف	
	9.20%	14	متوسط	
	13.20%	20	شدید	

Chi-Square

جدول (۳) رابطه بین کیفیت خواب و اضطراب

کیفیت خواب	افسردگی	تعداد	فیصدی	p-Value
خوب	نورمال	12	29.30%	0.03
	خفیف	11	26.80%	
	متوسط	15	37%	
	شدید	3	7.30%	
بد	نورمال	18	11.80%	
	خفیف	36	23.70%	
	متوسط	80	52.60%	
	شدید	18	11.80%	

Chi-Square

جدول (۴) رابطه بین جنس / وضعیت تاهل و کیفیت خواب

کیفیت خواب	تعداد	فیصدی	p- Value	جنس / وضعیت تاهل
خوب	28	21.90%	0.763	مونث
	100	78%		
بد	13	20%		مذکر
	52	80%		
خوب	38	20.50%	0.25	مجرد
	147	79.50%		
بد	3	37.50%		متاهل
	5	63.50%		

Chi-Square

با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه ۷۸٫۸٪ از افراد دچار کیفیت خواب نامطلوب بودند که در مطالعه اسعد و همکاران ۵۲٫۷٪ از دانشجویان کیفیت خواب بد داشتند. که سهم مردان بیشتر از زنان بود (۵۷٫۸٪). به نقل قول از اسدینیا، باقری و همکاران ۷۷٫۷٪ از پرستاران کیفیت خواب نامطلوب داشتند. در مطالعه قریشی و همکاران ۴۰٫۶٪ از افراد کیفیت خواب نامطلوب داشتند که ۴۵٪ از دانشجویان پسر کیفیت خواب بد داشتند در مقایسه با دختران که تنها ۳۸٪ دارای کیفیت بد بودند (اسدینیا، ۲۰۱۳: ۲۳).

به نقل قول از Vafaie در سال ۲۰۱۴؛ در مطالعه فرخران و همکاران ۷۳٫۳٪ از دانشجویان از کیفیت خواب بد خود رنج می برند. در این مطالعه ۷۸٪ از دختران دچار کیفیت خواب بد بودند که مطالعه سانچز و همکاران ۵۸٪ از دانشجویان دختر کیفیت خواب بد را داشتند (Vafaie، ۲۰۱۳: ۱۵۰). لذا با توجه به فیصدی بالای افسردگی بین افراد این دسته از دانشجویان

پیشنهاد می شود که برای کاهش افسردگی و در نتیجه افزایش کیفیت خواب آنها اقداماتی مانند مشاوره های روانپزشکی، پر کردن اوقات فراغت، ایجاد محیطی شاد برای دانشجویان از طرف مسئولین دانشگاه لازم به نظر می رسد.

نتیجه گیری

با توجه به فیصدی بالای کیفیت نامطلوب خواب در بین دانشجویان و ارتباط معنی دار آن با استرس و اضطراب، و با توجه به اینکه دانشجویان یک قشر حساس برای هر جامعه ای می باشند و به عنوان آینده سازان هر ملتی محسوب می شوند، بنابر این باید یک برنامه ریزی صحیح در جهت بهبود وضعیت خواب دانشجویان و همچنین برنامه ریزی جهت رفع استرس، اضطراب و افسردگی این قشر از جامعه و همچنین اجرای مداخلات روانشناختی با هدف ارتقای سلامت روتن دانشجویان که در نهایت می تواند منجر به بهبود کیفیت خواب آنان شود، از سوی مسئولین دانشگاه ها لازم به نظر می رسد.

References

1. Akbari M, Nejat A, Dastorani S.M, et al 2011. Evaluation of Stress Level and Related Factors among Students of Mashhad Dental School (Iran) in Academic Year of 2008-2009. J Mash Dent Sch, Vol.35, No. 3, Pp.165-76.
2. Al Sawah M, Ruffin N, Rimawi M et al 2015. Perceived Stress and Coffee and Energy Drink Consumption Predict Poor Sleep Quality in Podiatric Medical Students. Journal of the American Podiatric Medical Association , Vol.105, No .5, Pp.429-434.
3. Alimirzaei R, Azizzadeh Forouzi M, Abazari F, et al 2015. Sleep Quality and some Associated Factors in kerman Students of Nursing and Midwifery. Journal of Health & Development, Vol. 4, No.2, Pp.146-157.
4. Amini P, Karimi-Afshar M, TorabiParizi M, et al 2014. The Stress Level and Related Factors in Students of School of Dentistry, Kerman University of Medical Sciences, Iran. Strides Dev Med Educ, Vol.10, No.4, Pp.467-472.
5. Asadnia S, Sepehrian Azar F, Saadatmand S, et al 2013. The relationship between sleep qualities with migraine headaches among urmia university students. Urmia Med J, Vol.24, No. 4, Pp.1027-3727.
6. Assaad SH, Costanian C, Haddad G, et al 2014. Sleep Patterns and Disorders among University Students in Lebanon. JRHS, Vol.14, No.3, Pp.198-204.
7. Benavente SB, Silva RM, Higashi AB, et al 2014. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. Rev Esc Enferm USP. Vol.48, No.35, Pp.14- 20.
8. Dehdari T, Yarahmadi R , Taghdisi MH, et al 2013. The Relationship between Meaning in Life and Depression, Anxiety and Stress Status among College Students of Iran University of Medical Sciences In 2013. Journal of Health Education and Health Promotion, Vol.1, No. 3, Pp. 83-92
9. Lemma S, Gelaye B, Berhane Y, et al 2012. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study.BMC Psychiatry, Vol.12, Pp.237.
10. Rambod M, Ghodsbin F, Beheshtipour N, et al 2012. The Relationship between Perceived Social Support and Quality of Sleep in Nursing Students. Iran Journal of Nursing (IJN), Vol.25, No.79, Pp.12- 23.
11. Regestein Q, Natarajan V, Pavlova M, et al 2010. Sleep debt and depression in female college students. Psychiatry Research , Vol.176, No.1, Pp.134-39..
12. Vafaie M, Safavi M , Salehi SH 2013. Studying correlation between anxiety, stress, and depression with body mass index (BMI) among nursing students. Medical Science Journal of Islamic Azad Univesity Tehran Medical Branch, Vol.23, No.2, Pp.154-159.
13. Wolfson, AR 2010. Adolescents and emerging adults' sleep patterns: New developments. J Adolesc Health , Vol.46, No.2, Pp.97-99.