

شیوع اختلالات خواب و برخی علل و پیامدهای مرتبط با آن در دانشجویان
ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
در سال 1387

نویسنده: رسول اسلامی اکبر، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم
پزشکی جهرم

آدرس: ایران، استان فارس، جهرم، خیابان استاد مطهری، دانشکده پرستاری و پیراپزشکی،

تلفن: 07913341501، فاکس: 07913341508

پست الکترونیکی: rasoolislamiakbar@gmail.com

چکیده:

مقدمه: زندگی دانشجویی یکی از موقعیت هایی است که می تواند با مواردی هم چون حضور در یک موقعیت اجتماعی جدید، تکالیف محوله تحصیلی، تغییر محل خواب و غیره همراه باشد. همه این موارد می توانند منجر به بروز اختلال در عادت های خواب فرد و پیامدهای سوء ناشی از آن شوند. پژوهش حاضر با هدف بررسی شیوع اختلالات خواب، برخی علل و پیامدهای ناشی از آن در دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم در سال 1387 انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - مقطعی بود. جمع آوری داده ها در این پژوهش از طریق خود گزارش دهی با استفاده از پرسش نامه ای که روایی و پایایی آن مورد تایید قرار گرفته بود، انجام گرفت. نمونه پژوهش شامل 418 نفر از دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم بودند که به روش سر شماری انتخاب شدند. داده ها با کمک نرم افزار SPSS نسخه 14 و با روش آمار توصیفی و آزمون مربع کای تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که 88/9 درصد دانشجویان دختر و 84/5 درصد دانشجویان پسر ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم دچار اختلال خواب هستند. بیش ترین علت اختلال خواب در دانشجویان رشته های مختلف، وجود شرایط فیزیکی نامناسب در محیط خوابگاه و بیش ترین فراوانی (48/8 درصد) در میان پیامد های اختلالات خواب دانشجویان، احساس خستگی و عدم احساس نشاط در طول روز بود.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، اتخاذ تدابیر مناسب در راستای بررسی علل اختلال خواب دانشجویان و کاهش پیامد های سوء ناشی از آن که تاثیر مستقیم روی پیشرفت تحصیلی و میزان یادگیری دانشجویان دارد، بسیار با اهمیت و نیازمند توجه جدی مسئولین ذیربط می باشد.

واژگان کلیدی: خواب، اختلال، پیامد، دانشجو

مقدمه:

شبانه و ... برخی از عواملی هستند که می توانند کمیت و کیفیت خواب دانشجویان را تغییر داده و منجر به پیامدهای سوء عملکردی شود [2].

نتایج مطالعه ای که توسط نبوی و بحیرایی روی دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه شاهد تهران با هدف بررسی شیوع انواع اختلالات خواب و عوامل موثر بر آن انجام شد، حاکی از شیوع نسبتاً بالای انواع اختلال بی خوابی (23/5 درصد)، وحشت شبانه و رویاهای هراسناک (44 درصد)، آپنه خواب و سردرد صبحگاهی (20 درصد) و خواب آلودگی و چرت زدن در طی روز (64/5 درصد) بود. همچنین ارتباط آماری معناداری بین متغیرهایی چون سن، جنس، وضعیت تاهل، وضعیت اشتغال، محل سکونت، رضایتمندی از زندگی و رضایت از رشته تحصیلی با اختلالات خواب دانشجویان مشاهده شد [5].

در مطالعه ای که توسط پالوس و همکاران در سال 2002 به منظور برآورد شیوع اختلالات خواب و پیامدهای سوء ناشی از این اختلالات در دانشجویان دانشگاه کیوتو کشور ژاپن انجام شد، مواردی از قبیل خستگی، تغییر در سلامتی، غیبت از کلاس های درس به عنوان پیامدهای سوء مشکلات خواب بیان شده بود [6].

در مطالعه ای نیز که توسط ولدی و همکاران روی دانشجویان پزشکی دانشگاه تارتو کشور استونی با هدف برآورد شیوع مشکلات خواب و ارتباط آن ها با برخی عوامل از قبیل متغیرهای دموگرافیک، الگوی زندگی و پیشرفت تحصیلی انجام شد، نتایج بیانگر

خواب یکی از عناصر مهم در چرخه شبانه روزی انسان است که با بازسازی قوای فیزیکی و هیجانی [1] نقش بسیار مهمی در تمدد قوای شناختی انسان بازی می کند و عملکردهای شناختی انسان از قبیل پردازش اطلاعات، یادگیری و ادغام محفوظات ذهنی، همگی تحت تأثیر آن قرار دارند [2]. ناهنجاری های خواب، اختلال در نظم، کمیت و کیفیت خواب است که منجر به نقص در کارکرد روزانه شخص می شود. انجمن روانپزشکی آمریکا چهار دسته اختلال در ارتباط با خواب عنوان کرده است که عبارتند از:

1) اختلال در شروع، تداوم خواب و بیداری زودرس 2) وجود خواب آلودگی مفرط 3) اختلال در برنامه خواب و بیداری 4) ناهنجاری های خواب موسوم به پاراسومنیا [3].

بروز اختلالات خواب می تواند نتیجه عوامل جسمی، روانی و یا محیطی باشد. اغلب بیش از یک عامل موجب مشکل خواب می شوند، برای نمونه، عواملی از قبیل سن، جنس، شغل، سبک زندگی، تنش عاطفی و بالاخره محیط فیزیکی که شخص در آن می خوابد همگی می توانند در بروز اختلالات خواب تأثیر داشته باشند [4]. شروع تحصیلات دانشگاهی و زندگی دانشجویی یکی از موقعیت هایی است که می تواند با بسیاری از عوامل موثر در عادات خواب فرد همراه باشد. حضور در یک موقعیت اجتماعی جدید، تکالیف محوله تحصیلی، تغییر محل خواب، تأثیر گروه همسال، شرکت در میهمانی های

شیوع بیش تر مشکلات خواب در دانشجویان پزشکی در مقایسه با جمعیت بالغ غیردانشجو جامعه بود. کیفیت خواب دانشجویان با عواملی چون احساس خستگی در صبح، خواب آلودگی در طول روز و پیشرفت تحصیلی ارتباط معناداری داشت [7]. در پژوهشی هم که توسط گائو و سونگ در دانشگاه ملی تایوان انجام شد، یافته ها بیانگر این بود که با افزایش میزان مواجه دانشجویان با فشار های تحصیلی، مدت خوابشان کم تر می شود. همچنین مدت خواب شبانه کم تر، منجر به احساس خواب آلودگی، خستگی، بی حوصلگی دانشجویان در طول روز و نیز منجر به سخت بیدار شدن دانشجویان در صبح می شود [8]. بدین ترتیب بر اساس اهمیت کمیت و کیفیت خواب و تاثیر آن در عملکرد های تحصیلی و غیر تحصیلی دانشجویان، محقق بر آن شد تا پژوهشی را با هدف بررسی شیوع اختلالات خواب، برخی علل و پیامدهای ناشی از آن در دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم انجام دهد.

روش کار :

مطالعه حاضر از نوع توصیفی - مقطعی بود. روش نمونه گیری، سر شماری و نمونه پژوهش متشکل از 418 نفر دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم بود. معیار ورود نمونه ها به مطالعه، سکونت رسمی در خوابگاه های علوم پزشکی جهرم و معیار خروج، عدم تکمیل کامل پرسش نامه توسط پاسخ دهنده در نظر گرفته شد. ابزار گرد آوری داده ها در این پژوهش، پرسش نامه محقق ساخته ای بود که با

بررسی متون متعدد، بهره برداری از پرسش نامه خواب پترزبورگ (PSQI)، و پرسش نامه های استفاده شده در مطالعات مشابه پژوهش حاضر با طرح برخی سئوالات تازه توسط پژوهشگر در راستای اهداف پژوهش، تدوین شده بود. پرسش نامه شامل سئوالاتی در ارتباط با عادات خواب و بیداری فرد، دفعات اختلال در برنامه زمانی معمول خواب در طول هفته، دفعات بیدار شدن از خواب در شب، استفاده از قرص های خواب آور، عوامل بر هم زننده شروع و تداوم خواب فرد در یک ماه گذشته و بالاخره فراوانی وقوع پیامدهای اختلالات خواب از جمله غیبت از کلاس درس، احساس خواب آلودگی در سر کلاس و ورود با تاخیر به کلاس درس بودند. روایی پرسش نامه با استفاده از نظرات سه نفر متخصص و پایایی آن با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ با مقدار 0/79 مورد تایید قرار گرفت. نقطه شناسایی اختلالات خواب و نیز عوامل مختل کننده کمیت و کیفیت خواب، وقوع این عوامل حداقل یک یا دو مرتبه در هفته بر اساس مقیاس پرسش نامه بود که بر اساس مطالعات انجام گرفته توسط پژوهشگر و معیار پرسش نامه پترزبورگ در نظر گرفته شد. روش انجام پژوهش به این صورت بود که پس از انجام هماهنگی های لازم با مسئولین آموزش و امور دانشجویی به کلاس های درس و خوابگاه های دانشجویان مراجعه و پس از ارائه توضیحاتی مختصر در مورد اهداف پژوهش، در صورت موافقت نمونه های پژوهش به شرکت در مطالعه، پرسش نامه پژوهش تکمیل می شد. به نمونه های پژوهش اطمینان داده شد که پاسخ ها محرمانه باقی مانده و فقط در راستای اهداف پژوهش از آن بهره برداری خواهد شد. اطلاعات بدست آمده با کمک نرم افزار spss نسخه 14 و

با استفاده از آمار توصیفی و مربع کای تجزیه و تحلیل شدند. سطح معناداری در این پژوهش 0,05 در نظر گرفته شد.

یافته ها:

از تعداد کل 418 دانشجوی شرکت کننده در این پژوهش که در گروه سنی بین 17 تا 27 سال قرار داشتند، 270 نفر زن (64/6 درصد) و 148 نفر مرد (35/4 درصد) بودند. یافته های پژوهش از نظر توزیع متغیرهای وضعیت تأهل و تعداد افراد ساکن در اتاق های خوابگاه های علوم پزشکی جهرم بیانگر آن بود که 95/1 درصد دانشجویان مجرد و 4/9 درصد آن ها متأهل هستند. اکثر دانشجویان ساکن خوابگاه ها در اتاق های دو نفره (70 نفر)، سه نفره (136 نفر) و چهار نفره (133 نفر) با درصدهای فراوانی به ترتیب 17 درصد و 33 درصد و 32/3 درصد اسکان داشتند.

در رابطه با تعیین شیوع اختلالات خواب دانشجویان ساکن خوابگاه بر حسب رشته تحصیلی، نتایج حاکی از آن بود که بیش ترین سابقه اختلالات خواب (بیدار شدن در طول شب، دیرتر از معمول در شب به رختخواب رفتن و استفاده از قرص های خواب آور) مربوط به دانشجویان رشته

بهداشت با فراوانی 92/2 درصد و دانشجویان اتاق عمل با فراوانی 89/9 درصد در رتبه بعدی می باشد. بین رشته تحصیلی و اختلالات خواب ارتباط معناداری مشاهده شد (5% < P). نمودار شماره 1 فراوانی هر یک از اختلالات خواب را به تفکیک رشته تحصیلی نشان می دهد.

در رابطه با تعیین شیوع اختلالات خواب بر حسب جنسیت، نتایج بیانگر آن بود که 88/9 درصد دانشجویان دختر و 84/5 درصد دانشجویان پسر دچار اختلالات خواب هستند. نتایج در رابطه با شیوع اختلالات خواب بر حسب تعداد افراد ساکن در اتاق خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز نشان دهنده این بود که 100 درصد افرادی که در اتاق های 1 و 8 و 9 و 10 نفره ساکن بودند دچار اختلال خواب بوده و در اتاق های 2 تا 7 نفره نیز فراوانی اختلال خواب بین 80 درصد تا 90 درصد است.

در تعیین فراوانی علل اختلالات خواب در دانشجویان رشته های مختلف ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز نتایج

های شبانه و بالاخره انجام فعالیت های تفریحی از قبیل تماشای تلویزیون بود که فراوانی تمامی عوامل ذکر شده بر اساس معیار در نظر گرفته شده در پرسش نامه 50 درصد بدست آمد.

در رابطه با تعیین فراوانی علل اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه های علوم پزشکی جهرم بر حسب جنس نیز نتایج بیانگر آن بود که بیش ترین علل اختلال خواب در دانشجویان زن شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی 46/5 درصد و سپس برگزاری میهمانی های شبانه با دوستان (شب نشینی) با 45/9 درصد و در دانشجویان مرد نیز وجود شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی 44/9 درصد و همچنین انجام تکالیف تحصیلی با فراوانی 36 درصد بود.

در تعیین پیامدهای اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز نتایج حاکی از آن بود که 43/9 درصد دانشجویان دچار پیامدهای اختلال خواب هستند که در این بین، احساس خستگی و عدم احساس نشاط در

بیانگر آن بود که به ترتیب بیش ترین فراوانی علت های اختلالات خواب در دانشجویان پرستاری، شرایط فیزیکی نامناسب از قبیل گرما، سرما، وجود نور مزاحم، تهویه نامناسب و سر و صدا با فراوانی 66/4 درصد، در دانشجویان پزشکی، عدم توانایی در به خواب رفتن طی 30 دقیقه با فراوانی 27/3 درصد و نیز شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی 27 درصد، در دانشجویان اتاق عمل، بیدار شدن در نیمه شب یا صبح زود با فراوانی 62/9 درصد، در دانشجویان بهداشت، انجام تکالیف تحصیلی، پرداختن به فعالیت های تفریحی از قبیل تماشای تلویزیون، مطالعه آزاد، گوش دادن به موسیقی و ... با فراوانی 43/1 درصد، در دانشجویان بیهوشی، شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی 68/4 درصد و سرانجام در دانشجویان فوریت های پزشکی، شرایط فیزیکی نامناسب و انتظار برای به خواب رفتن بیش از 30 دقیقه، بیدار شدن در نیمه شب یا صبح زود، تغذیه نامناسب قبل از خواب از قبیل خوردن غذای پرچرب و سنگین یا احساس گرسنگی در شب، برگزاری میهمانی

طول روز با 48/8 درصد و احساس خواب آلودگی بیش از اندازه در طی کلاس درس با 45/5 درصد بیشترین فراوانی و پس از آن، ورود به کلاس با تاخیر با 23 درصد فراوانی و غیبت از کلاس درس با 20/6 درصد فراوانی در رتبه‌های بعدی قرار داشتند (نمودار شماره 2).

بحث و نتیجه‌گیری :

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد بیش از 80 درصد دانشجویان رشته‌های مختلف ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم دچار اختلالات خواب هستند که میزان بسیار بالایی است. شیوع این مشکل در دانشجویان دختر و پسر تقریباً یکسان است به طوری که 88/9 درصد دانشجویان دختر و 84/5 درصد دانشجویان پسر اختلالات خواب را تجربه کرده بودند. مقایسه نتیجه پژوهش حاضر با نتایج سایر مطالعات، تفاوت‌های بارزی را نشان می‌دهد. در این پژوهش‌ها بیشترین فراوانی اختلالات خواب برابر با 60 درصد و مربوط به پژوهش‌ها و همکاران است که روی 1125 نفر از دانشجویان 17 تا

24 ساله دانشگاه میدوسترن انجام شده بود [9] و این در حالی است که در مطالعه ولدی و همکاران که در دانشگاه تارتو کشور استونی انجام شد 22 درصد فراوانی اختلال خواب به صورت اشکال در تداوم خواب [7] و در مطالعه جمیز و همکاران شیوع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و پرستاری مورد مطالعه تقریباً 20 درصد اعلام شده بود [10] که بسیار پایین‌تر از میزانی است که در مطالعه حاضر در مورد دانشجویان رشته‌های مختلف بدست آمده است.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود در ارتباط با تعیین علل اختلال خواب دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاه علوم پزشکی جهرم، علل متنوعی از قبیل شرایط فیزیکی نامناسب خوابگاه، انجام تکالیف تحصیلی در شب، برگزاری میهمانی‌های شبانه با دوستان و غیره توسط دانشجویان رشته‌های مختلف و با بیشترین علت مربوط به وجود شرایط فیزیکی نامناسب در محیط خوابگاه مطرح شده است. در پژوهش ولدی و همکاران نیز بین کیفیت خواب دانشجویان با شرایط

زندگی و فعالیت های تفریحی دانشجویان ارتباط آماری معناداری گزارش شده بود که مبین تاثیرات این عوامل بر کیفیت خواب شبانه دانشجویان است [7].

در پژوهش حاضر، تقریباً نیمی از دانشجویان (43/9 درصد) پیامد های اختلالات خواب را تجربه کرده بودند. عدم احساس نشاط در طول روز با فراوانی 48/8 درصد و احساس خواب آلودگی در کلاس درس با فراوانی 45/5 درصد بیش ترین پیامد های اختلالات خواب عنوان شده بود. فراوانی این پیامدها در مقایسه با مطالعه نبوی و بحیرایی که در آن فراوانی خواب آلودگی و چرت زدن دانشجویان در روز 64/5 درصد گزارش کرده بود [5]، کم تر است. مقایسه نتایج پژوهش حاضر در خصوص پیامدهای اختلالات خواب با پژوهش پالوس و همکاران که در کشور ژاپن انجام شده بود اختلاف قابل ملاحظه ای را نشان می دهد. در مطالعه پالوس تنها 29/8 درصد دانشجویان، خستگی، 5 درصد غیبت از کلاس درس و بالاخره 4/1 درصد خواب

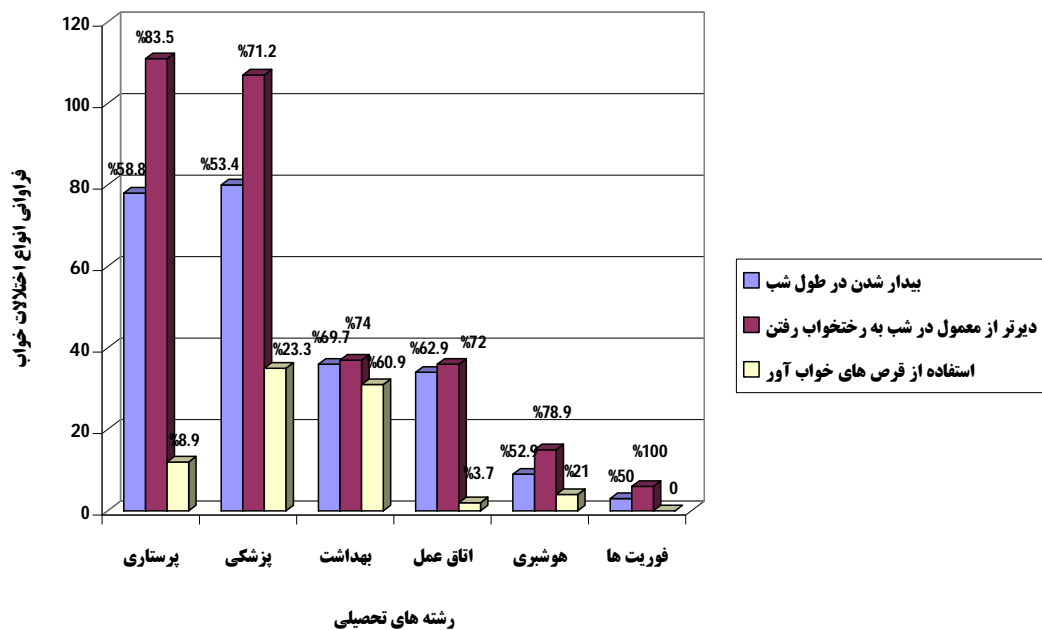
آلوده گی در طول روز را به عنوان پیامد های سوء مشکلات خواب عنوان کرده بودند [6].

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مشکلات خواب و پیامدهای ناشی از اختلالات خواب درصدهای بسیار بالاتری را نسبت به پژوهش های مشابه دارد. این یافته، ضرورت انجام اصلاحات لازم و اتخاذ تدابیر مناسب با تاکید روی علل ایجاد کننده این اختلالات در راستای کاهش پیامد های سوء ناشی از آن ها که تاثیر مستقیم روی پیشرفت تحصیلی و یادگیری دانشجویان دارد را دوچندان می کند.

5. Nabavi M, Bohiraie R. Study of types sleep disorders and factors which effect it among academic student. Daneshvar 2003; 10(45):15-22. (Persian)
6. Pallos H, Yamada N, Doi Y, et al. Sleep habits, prevalence and burden of sleep disturbance among Japanese graduate students. Sleep Biol Rhythms 2004; 2(1): 37-42.
7. Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. Sleep Med 2005; 6(3):269-75.
8. Gau SF, Soong WT. Sleep problem of junior high school students in Taipei. Sleep 1995; 18(8): 667-73.
9. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. J Adolesc Health 2010; 46(2): 124-32.
10. Raybin JB, Detre TP. Sleep disorders and symptomatology among medical and nursing students. Compr Psychiatry 1969; 10(6): 452-62.

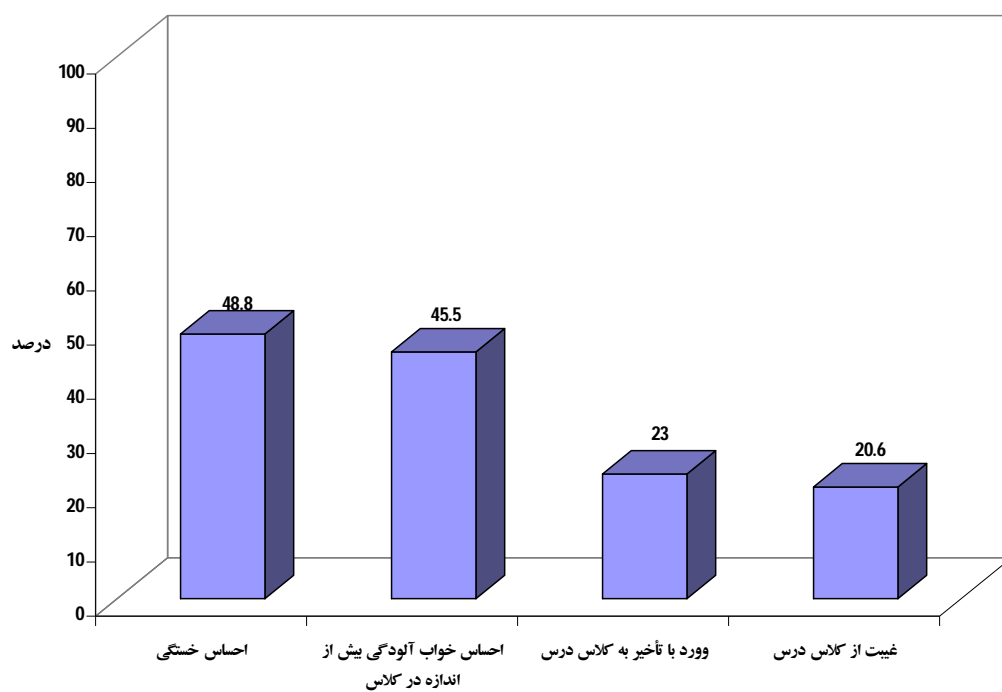
Reference:

1. Clagari SH, Afsharmoghadam F, Azar M. Different sleep disorders in nurses. J Gorgan Univ Med Sci 2001; 3(7): 47-50. Persian.
2. Gomes AA, Tavares J, Azevedo MH. Sleep-wake performance in university students. Education-online. Accessed ??? Available from: <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00002200.htm>
3. Mohamadpoor A. A Study of sleep disorders, burnout and satisfaction of job and related factors with them in nurses of Tabriz and Maragheh hospitals research proposal]. Tabriz: Tabriz unive; 1385. Persian
4. Poter PA, Patrishia AG. Sleeping principles and skills in nursing. Translated by Chavoshian, Tehran: Salemi-Gamea Negar Press; 1382: 450-1. (Persian)



نمودار شماره 1: مقایسه فراوانی انواع اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم به تفکیک رشته های تحصیلی.

1387



نمودار شماره 2: فراوانی پیامدهای اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی جهرم در سال 1387

Prevalence of sleep disorders and some causes and related outcomes of them in students settled in Jahrome medical university dormitories in 1387.

Abstract:

Introduction:

Beginning of academic life is one of position that accompany with factors like being in a new social situation, educational duties and changing place of sleep that all causes deterioration in sleep habits and adverse outcome of that ; upon this base, present study done with purpose of investigating prevalence of sleep disorders, causes and related outcomes of them in students settled in Jahrome medical university dormitories in 1387.

Material and Methods:

Study was done with cross sectional method and data gathered with self reporting questionnaire that its validity and reliability acquired before. Sampling done with census method and contained all students that settled in dormitories of Jahrom Medical university of sciences(n=418).Information gathered was analyzed with software of SPSS version 14 and using descriptive and x2.

Results:

Result showed 88/9 % of female student and 84/5 % of male student that settled in Jahrom Medical university dormitories suffered from sleep disorders. the most causes of sleep disorders in deferent majors of students was existing poor physical condition in dormitories and the highest frequency in outcomes of sleep disorders was felling of tired and haven't well and happy sense during day (48/8) .

Conclusion:

With considering finding of this study, using strategies that aim causes of sleep disorders and so decrease adverse outcome of sleep disorders that have straight effect to academic advantage and learning of student, is very important and need to consider with responsible persons.

Keywords: Sleep, Disorder, outcome, Student