if available

THE FIRST INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTH SERVICES TRANSFORMATION

اولین کنگره بین المللی تحول خدمات سلامت

۲۷ و ۲۸ مهر ماه

Code: 1043

بررسی ارتباط بین استرس روزمره با کیفیت خواب دانشجویان دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

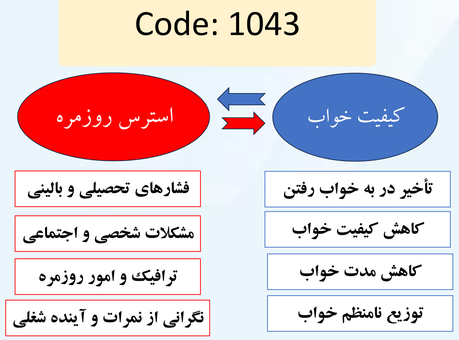


سارینا قلی زاد، آسیه نمازی، سبحانه کوچک زاده طالمی

(1) دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی سلامت، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

(2) نویسنده مسئول: استادیار، دانشکده علوم پزشکی، گروه مامائی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

(3) مربی، دانشکده علوم پزشکی، گروه پرستاری، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران



مقدمه

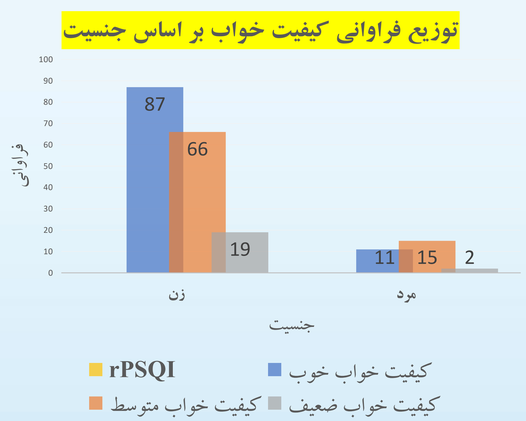
کیفیت خواب یکی از ارکان اساسی سلامت جسمی و روانی است و تأثیر مستقیمی بر عملکرد، خلق‌وخو، یادگیری و حافظه دارد. دانشجویان علوم پزشکی به دلیل مواجهه با عوامل استرس‌زای متعدد از جمله حجم گسترده محتوای درسی و شیفت‌های طولانی بیمارستانی، در معرض خطر بالای اختلالات خواب قرار دارند. این مطالعه به بررسی ارتباط بین سطح استرس ادراک‌شده روزمره و کیفیت خواب این دانشجویان می‌پردازد.

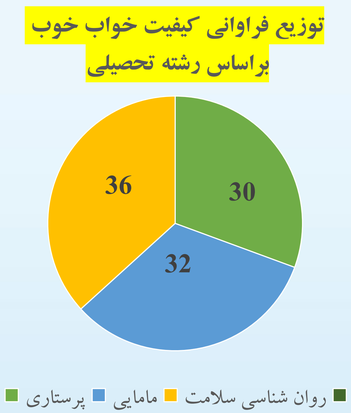
روش ها

این پژوهش توصیفی-تحلیلی با طرح مقطعی بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در نیمسال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ انجام شد. نمونه‌گیری به روش در دسترس و بر اساس معیارهای ورود و خروج انجام گرفت. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه استرس ادراک‌شده کوهن (PSS-14) و شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کای-دو و تی مستقل در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان ۲۵/۲۴ ± ۷/۲۱ سال بود. میانگین نمره استرس ادراک‌شده ۲۸/۹۸ ± ۷/۹۱ و میانگین نمره کل کیفیت خواب ۶/۳۵ ± ۲/۹۰ به دست آمد. بین استرس ادراک‌شده و نمره کل کیفیت خواب رابطه مثبت و معناداری وجود داشت (r=۰/۴۸۸ ، P<۰/۰۰۱)؛ به گونه‌ای که با افزایش استرس، کیفیت خواب کاهش می‌یابد. رابطه بین سن با استرس (r=-۰/۱۷۲ ، P=۰/۱۵) و کیفیت خواب (r=-۰/۴۱ ، P=۰/۵۶۵) از نظر آماری معنادار نبود. همچنین تفاوت معنی‌داری در کیفیت خواب بر اساس جنسیت (P=۰/۳۰۹)و رشته تحصیلی (P=۰/۴۸۸) مشاهده نشد.





افزایش استرس با نامطلوب‌تر شدن کیفیت خواب همراه بود. بین سن با استرس و کیفیت خواب رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین کیفیت خواب بر اساس جنسیت و رشته تحصیلی تفاوت معناداری نداشت. در مؤلفه اختلالات خواب، بیشترین فراوانی مربوط به سطح خفیف (۷۱/۵٪) و در اختلال عملکرد روزانه نیز بیشترین فراوانی مربوط به سطح خفیف (۳۶٪) بود.

نتیجه گیری

استرس روزمره یکی از عوامل مرتبط با کیفیت خواب نامطلوب در دانشجویان علوم پزشکی است. با توجه به پیامدهای منفی آن بر یادگیری، مهارت‌های بالینی و سلامت روان، اجرای برنامه‌های آموزشی برای مدیریت استرس و رعایت الگوی خواب منظم می‌تواند به ارتقای سلامت و عملکرد تحصیلی این دانشجویان کمک کند. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های جامع بهبود بهداشت خواب برای کل دانشجویان تدوین شود و تمرکز بر آموزش مدیریت استرس و اصلاح الگوی استفاده از تکنولوژی در شب، در اولویت قرار گیرد.

رفرنس ها

1. Vidović, S., Rakić, N., Kraštek, S., Pešikan, A., Degmečić, D., Zibar, L., Labak, I., Heffer, M., & Pogorelić, Z. (2025). Sleep quality and mental health among medical students: A cross-sectional study. Journal of Clinical Medicine, 14(7), Article 2274. https://doi.org/10.3390/jcm14072274

2. Ghafoor, A., Abaid, M., Ali, A., Iqbal, F., Tariq, M., & Suleman, A. (2025). Impact of academic stress on sleep patterns among medical students of Army Medical College, Rawalpindi, Pakistan. Pakistan Armed Forces Medical Journal, 75(2), 394–398. https://doi.org/10.51253/pafmj.v75i2.12552