

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط کیفیت خواب و سطح استرس، اضطراب، افسردگی در میان دانشجویان پزشکی دانشکده دانشگاه آزاد اسلامی ساری

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی تحقیقات پیشرفته در مدیریت و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

رافعه مومنی دارابی - دانشجوی پزشکی دانشگاه آزاد ساری

محمد معیل اسرمی - دانشجوی روانشناسی دانشگاه آزاد ساری

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: خواب عاملی بسیار مهم در سلامت ذهنی، روانی و جسمی افراد بوده، به ویژه در دوران جوانی و نوجوانی که مرحله مهمی در رشد بیولوژیک و پیشبرد کیفیت زندگی انسانها است، از اهمیت فراوانی برخوردار میباشد. اختلال در خواب شبانه میتواند موجب بروز مشکلاتی از جمله خواب آلودگی و کسالت در طول روز، استرس یا اضطراب سردرد و همچنین عملکرد ضعیف افراد و کاهش عملکرد در برنامه های درسی و دانشگاهی گردد. زندگی دانشجویی بر حسب اینکه میتواند موقعیتی جدید محسوب شود پر از استرس است. در این میان دانشجویان پزشکی که در مقطع بالینی قرار میگیرند جایگاه ویژه ای دارند و به دلیل قرار گرفتن در محیط پر تنش و پر از اتفاقات کنترل نشده در معرض سطح بالایی از فشارهای روانی می باشند. لذا مطالعه ای بر کیفیت خواب دانشجویان و سطح استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان مقطع اکسترنی و اینترنی دانشگاه آزاد ساری انجام داده ایم و برآن شدیم که ارتباط میان این دو را بسنجیم مواد و روش: این یک مطالعه توصیفی تحلیلی است که با روش سر شماری از بین ۲۲۵ دانشجوی اکسترن و اینترن، برای ۱۴۰ نفر از آنها پرسشنامه به صورت لینک گوگل ارسال شده و از میان آنها ۱۲۱ نفر به طور کامل پاسخگوبوده اند. اطلاعات به وسیله پرسشنامه اطلاعات دموگرافی، (DASS۲۱) برای سنجش استرس و اضطراب و افسردگی و کیفیت خواب پیتسبورگ جمع آوری شد. یافته: ۵۶.۹ درصد دانشجویان زیر ۶ ساعت میخوابند ۵۷.۷۹ درصد دانشجویان از استرس شدید رنج میبرند، ۷۴.۳۱ درصد دانشجویان دچار اضطراب خیلی شدید و ۶۳.۳۰ درصد دانشجویان دارای افسردگی شدید دارند. که از این میان ۸۲٪ آنها اینترن بوده اند. ۵۶ درصد این افراد دارای اختلال خواب کمی بوده اند و ۴۰ درصد آنها اختلال خواب متوسط داشته اند. تنها ۴ درصد آنها اختلال خواب شدید داشته اند که این افراد کیفیت خواب خود را خیلی بد گفته اند. میزان بروز بختک در میان دانشجویان ۴۳ درصد می باشد. ۱۱ درصد از دانشجویان از داروی خواب آور مانند زولپیدم استفاده میکنند. نتیجه گیری نتایج این مطالعه نشان داده که دانشجویان دانشگاه آزاد ساری وضعیت روانشناختی مناسبی نداشته اند و بین آن و کیفیت خواب ارتباط مستقیمی برقرار است.

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، استرس، افسردگی، اضطراب، بختک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1457828>

