Medical Science Journal of Islamic Azad University Vol. 36, No. 3, Autumn 2026 ORIGINAL ARTICLE

Assessment of sleep quality and associated factors among medical sciences students at Islamic Azad University, Zahedan Branch, in 2023

***Shima Khosravi*[1], *Hossein Ansari* [2], *Abolfazl Rakhshani*[3], *Zahra Ghiasi*[4]**

[1] *Instructor of Epidemiology, Department of Public Health, Qaen Faculty of Medical Sciences, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*

[2] *Professor of Epidemiology, Department of Biostatistics and Epidemiology, Health Promotion Research Center, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran*

[3] *Medical Student, School of Medicine, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran*

[4] *Associate Professor of Psychiatry, Department of Psychiatry, Health Promotion Research Center, Baharan Psychatric Hospital, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran*

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]

[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

Abstract

Background: The quality of sleep among students is of significant importance, particularly as there has been a lack of comprehensive studies in this demographic in recent years. Additionally, considering the advancements in technology and changes in sleep patterns among young people, this study was conducted to assess sleep quality and related factors among medical science students at Islamic Azad University, Zahedan Branch, in 2023.

Materials and methods: In this cross-sectional study, 126 students of medical sciences from the Islamic Azad University, Zahedan Branch, were selected through stratified sampling. Data were collected using two questionnaires for demographic variables and the Pittsburgh Sleep Quality Index for assessing sleep quality. The data were analyzed using SPSS software version 21, employing Chi-square statistical tests. The significance level was also considered to be 0.05.

Results: The results indicated that 32.6% of the students reported good sleep quality. In terms of subjective sleep quality, 26.9% and 37.4% of students rated their sleep quality as very good and good, respectively. A significant association was found between sleep quality and factors such as gender, field of study, duration of mobile phone use, and academic performance ($P<0.05$).

Conclusion: This study demonstrates that students are not achieving optimal sleep quality. Given the significance of this demographic and the impact of sleep quality on their academic performance, it is recommended that targeted interventions be implemented to educate students on sleep improvement techniques, effective time management, and strategies to reduce technology use prior to sleep.

Keywords: *Sleep patterns, Sleep quality, Students.*

Cited as: Khosravi Sh, Ansari H, Rakhshani A, Ghiasi Z. Assessment of Sleep Quality and Associated Factors Among Medical Science Students at Islamic Azad University, Zahedan Branch, in 2023. Medical Science Journal of Islamic Azad University, Tehran Medical Branch 2026; 36(3): **391-399.**

Correspondence to: Shima Khosravi
Tel: *+98 9914381579*
E-mail: *shii.khosravi78@gmail.com*
ORCID ID: 0009-0003-1788-4316
Received: 11 Oct 2025; **Accepted:** 24 Dec 2025

مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۳۶، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۳۹۱ تا ۳۹۹

Original Article

ارزیابی کیفیت خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲

شیما خسروی[۱]، حسین انصاری[۲]، ابوالفضل رخشانی[۳]، زهرا قیاسی[۴]

[۱] مربی اپیدمیولوژی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده علوم پزشکی قائن، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ، بیرجند، ایران
[۲] استاد اپیدمیولوژی، گروه آمار و اپیدمیولوژی، مرکز تحقیقات ارتقا سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران
[۳] دانشجوی پزشکی عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، زاهدان، ایران
[۴] دانشیار روان پزشکی، گروه روان پزشکی، مرکز تحقیقات ارتقا سلامت، بیمارستان روان پزشکی بهاران، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

چکیده

سابقه و هدف: *توجه به کیفیت خواب در دانشجویان اهمیت زیادی دارد. از آنجا که در سال‌های اخیر مطالعه جامعی در این گروه انجام نشده است، همچنین با توجه به پیشرفت تکنولوژی و تغییر الگوی خواب در جوانان، این مطالعه با هدف ارزیابی کیفیت خواب وعوامل مرتبط با ان در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲ انجام شد.*

روش بررسی: *در این مطالعه مقطعی تعداد ۱۲۶ نفر از دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان به روش نمونه گیری طبقه‌ای بررسی شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از دو پرسشنامه متغیرهای زمینه‌ای و پیترزبرگ برای سنجش کیفیت خواب استفاده شد. سپس داده ها وارد نرم افزار SPSS.21 شده و به وسیله آزمون آماری مجذورکای تحلیل شدند. سطح معنی داری نیز ۰/۰۵ درنظر گرفته شد.*

یافته‌ها: *۳۲/۶ درصد از دانشجویان از کیفیت خواب خوب برخوردار بودند. از نظر کیفیت ذهنی خواب نیز به ترتیب ۲۶/۹ درصد و ۳۷/۴ درصد از دانشجویان کیفیت ذهنی خواب را خیلی خوب و خوب گزارش کردند.کیفیت خواب در دانشجویان با جنس، رشته تحصیلی، مدت زمان استفاده از موبایل و وضعیت تحصیلی ارتباط معنی داری داشت (P< ۰/۰۵).*

نتیجه‌گیری: *این بررسی نشان می‌دهد که دانشجویان از کیفیت خواب مطلوبی برخوردار نیستند. لذا با توجه به اهمیت این گروه و تاثیر کیفیت خواب بر عملکردشان پیشنهاد می‌شود که آموزش‌های لازم در خصوص تکنیک‌های بهبود خواب، مدیریت زمان و کاهش استفاده از تکنولوژی قبل از خواب به آنها ارائه گردد.*

واژگان کلیدی: *الگوی خواب، کیفیت خواب، دانشجویان.*

مقدمه

خواب یک وضعیت فیزیولوژیک اساسی است که ۲۰ تا ۴۰ درصد از طول روز هر فرد را تشکیل می‌دهد (۱). خواب نقش مهمی در ایجاد یک زندگی سالم و رشد انسان دارد، به طوری که توصیه می‌شود بزرگسالان ۷ ساعت یا بیشتر خواب منظم داشته باشند (۲). محققان بر این باورند که خواب کافی برای بهبود عملکردهای شناختی، قلب و عروق و متابولیک موثر بوده و به ساخت عضله و رشد استخوان‌ها کمک می‌کند (۳).

الگوی خواب فرد نیز در طول شبانه روز تاثیر جدی بر سلامت ذهنی، جسمی و روانی فرد دارد (۴). وجود اختلالاتی در خواب مثل داشتن خواب ناکافی عوارض متعددی را برای انسان به همراه دارد که از جمله آنها می‌توان به اختلال در توجه،

آدرس نویسنده مسئول: بیرجند، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دانشکده علوم پزشکی قائن، شیما خسروی (email: shii.khosravi78@gmail.com)
ORCID ID: 0009-0003-1788-4316
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۷/۱۹
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۳

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]
[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

هوشیاری و حافظه اشاره کرد (۵،۶). کم خوابی هم چنین می‌تواند منجر به چاقی و اضافه وزن، دیابت، بیماری قلبی و عروقی، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی و در نهایت مرگ نیز شود (۱،۷). به طوری که طبق مطالعه اونگواری و همکارانش در سال ۲۰۲۵ نشان داده شد که خطر مرگ در افرادی که کم خوابی (خواب کمتر از ۷ ساعت) دارند ۱۴ درصد و افرادی که خواب طولانی (بیشتر از ۹ ساعت) دارند ۳۴ درصد بیشتر کسانی که است که دارای خواب مطلوبی هستند (۸).

کیفیت خواب بهبود کیفیت زندگی افراد در طول بیداری را به همراه دارد (۹). این کیفیت به معنی رضایت فرد از تجربه خواب است که شامل احساس نشاط بعد از بیداری، کمیت و حفظ خواب می‌شود(۱۰).

برخی گروه‌ها، به ویژه دانشجویان علوم پزشکی به دلایل مختلفی از قبیل وابستگی به تکنولوژی و اینترنت، استفاده گسترده از منابع آنلاین برای مطالعه و ارتباطات ، زندگی در محیط‌های اجتماعی، کشیک‌های شب یا عصرکه باعث ناهماهنگی توانایی‌های بیولوژیکی فرد می‌شود، بیشتر با مشکل کیفیت خواب مواجه هستند. کیفیت پایین خواب در این دانشجویان می‌تواند باعث اختلال در یادگیری، مهارت‌های حل مسئله و وضعیت عاطفی و روانی آنها شود. بنابراین خواب کافی و توجه به الگوی آن در افزایش کیفیت کاری و تحصیلی در دانشجویان از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است (۱۱-۱۳).

نوبت‌های کاری در شیفت‌های شب و به دنبال آن محرومیت و یا اختلال در خواب می‌تواند خطرات بالقوه‌ای از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلالات روانی و سندروم متابولیک، برای سلامت گروه های مراقبتی ایجاد کند (۱۴). شاید مهم‌ترین پیامد فشار کار شبانه و اختلالات خواب، به خطر افتادن بالقوه ایمنی بیمار باشد، به طوری که با کاهش هوشیاری، اختلال در تفکر انتقادی و زمان پاسخ آهسته‌تر، احتمال خطاهای پزشکی افزایش یافته، تصمیم گیری مناسب به خطر افتاده و رضایت کلی بیمار کاهش می‌یابد (۱۵). دمیر و همکارانش نشان دادند که علت ۴۴/۳ درصد از خطاهای پزشکی، اختلال در خواب است (۱۶). هم چنین، مطالعه دیگری بر روی دانشجویان نشان داد ۲۱/۵ درصد اختلال در شروع خواب، ۱۱/۲ درصد اختلال در تداوم خواب، ۳۴/۹ درصد اختلال در کار روزانه به علت مشکلات خواب دارند (۱۷).

با توجه به اهمیت کیفیت خواب در دانشجویان علوم پزشکی و عدم انجام مطالعه جامع در سال های اخیر در این گروه در شهر زاهدان، هم چنین با توجه به پیشرفت تکنولوژی و تغییر الگوی خواب در جوانان، این مطالعه با هدف بررسی کیفیت خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲ انجام شد.

مواد و روشها

این مطالعه توصیفی-تحلیلی(مقطعی) بر روی ۱۲۶ نفر از دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان انجام شد. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری احتمالی طبقه‌ای (Stratified Random Sampling) استفاده شد. جامعه مورد مطالعه بر اساس متغیر رشته تحصیلی به طبقات مجزا تقسیم گردید. برای تعیین حجم نمونه هر طبقه، از روش تخصیص تناسبی استفاده شد، به این صورت که سهم هر طبقه متناسب با نسبت فراوانی آن در کل جامعه تنظیم گردید. پس از تعیین سهمیه هر طبقه، انتخاب نهایی واحدها درون هر طبقه با به‌کارگیری روش نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک (Systematic Random Sampling)صورت گرفت. این امر با تهیه فهرست کامل دانشجویان هر رشته و محاسبه فاصله نمونه‌گیری و انتخاب واحدها با فواصل منظم پس از یک نقطه شروع تصادفی محقق شد. این ترکیب از روش‌های نمونه‌گیری، دقت برآوردها را بهبود بخشیده و نمایندگی تمامی رشته‌ها را در نمونه نهایی تضمین می‌نماید. معیار های ورود به مطالعه شامل دانشجویان ورودی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان که تمایل به شرکت در مطالعه را داشتند، بود. معیارهای خروج نیز شامل دانشجویانی بود که سابقه هرگونه اختلال روانپزشکی را گزارش نمودند، یا تحت درمان با داروهای اعصاب و روان بودند. علاوه بر این، به‌منظور کاهش اثر متغیرهای مخدوش‌کننده، شرکت‌کنندگانی که مصرف منظم دخانیات (سیگار)، سابقه استفاده از مواد مخدر، یا مصرف مداوم و با حجم بالا از نوشیدنی‌های حاوی کافئین (مانند قهوه) را گزارش کردند، نیز به عنوان معیارهای خروج قرار گرفتند.

روش جمع آوری داده ها، مصاحبه چهره به چهره بود. ابزار گردآوری داده‌ها شامل دو پرسشنامه که یکی حاوی اطلاعات زمینه‌ای (جنس، سن، وضعیت تاهل، ترم تحصیلی، وضعیت تحصیلی، رشته تحصیلی، محل زندگی و مدت زمان استفاده از تلفن همراه) و دومی پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index) بود. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ نگرش افراد را پیرامون کیفیت خواب در چهار هفته گذشته بررسی می‌کند که شامل نه سوال کلی پیرامون هفت مولفه از جمله کیفیت خواب، تاخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب مفید، کفایت خواب (که برپایه نسبت

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]
[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

طول مدت خواب مفید بر کل زمان سپری شده در رختخواب محاسبه می شود)، اختلال‌های خواب (به صورت بیدارشدن شبانه فرد اندازه گیری می‌شود)، میزان داروی خواب آور مصرفی و اختلال عملکردی که به صورت مشکلات ناشی از بدخوابی که توسط فرد در طول روز تجربه شده است تعریف می‌شود، است. اکثر سؤالات از نوع چند گزینه‌ای، کوتاه و قابل فهم بوده و از ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شوند. مجموع امتیازات از ۰ تا ۲۱ بود. نمره کلی ۰ تا ۵ به معنی کیفیت خواب خوب، ۶ تا ۱۰ کیفیت خواب نسبتا پایین و ۱۱ تا ۲۱ کیفیت خواب پایین است (۱۸). کاکویی و همکارانش در سال ۱۳۸۹ پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۸۳٪ گزارش کردند. روایی محتوای نیز مورد تایید بود (۱۹).

داده‌ها با استفاده ازآزمون‌های آماری توصیفی و تحلیلی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ و با درنظرگرفتن سطح معنی‌داری $p<۰/۰۵$ تحلیل شدند. جهت توصیف داده‌ها از جدول‌های آماری، فراوانی‌ها، درصدها، میانگین و انحراف معیار و جهت تعیین ارتباط و تحلیل داده‌ها از آزمون مجذور کای استفاده شد.

یافته‌ها

در این مطالعه ۱۲۶ نفر از دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲ از نظر کیفیت و الگوی خواب و عوامل مرتبط با آن بررسی شدند. میانگین سنی دانشجویان ۳/۲ ± ۲۲/۲ با دامنه ۱۹ تا ۲۸ سال بود. ۵۸ نفر (۴۶ درصد) از دانشجویان پسر و ۶۸ نفر (۵۴ درصد) دختر بودند. جدول ۱ توزیع فراوانی متغیرهای مستقل را در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲ نشان می دهد.

در بررسی ابعاد کیفیت خواب، مطالعه ما نشان داد که از نظر بعد کیفیت ذهنی خواب به ترتیب ۲۶/۹ ٪، ۳۷/۴ ٪، ۲۰/۶ ٪ و ۱۵/۱٪ از دانشجویان کیفیت ذهنی خواب را خیلی خوب، خوب، بد و خیلی بد گزارش کردند. از نظر تاخیر در به خواب رفتن ۲۷/۷ ٪ اظهار داشتند که سه بار یا بیشتر در هفته اتفاق می‌افتد که با گذشت ۳۰ دقیقه بعد از به رختخواب رفتن هنوز نمی‌توانند بخوابند. همچنین ۲۲/۳ ٪ اظهار کردند که بیش از ۶۰ دقیقه طول می‌کشد تا به خواب بروند. جدول ۲ میانگین نمرات و توزیع فراوانی ابعاد کیفیت خواب در دانشجویان را نشان می‌دهد.

در نهایت و با جمع نمرات ابعاد کیفیت خواب، به ترتیب ۳۲/۶ ٪ ، ۴۲/۸٪ و ۲۴/۶٪ از کیفیت کلی خواب خوب، نسبتاً پایین و پایین برخوردار بودند که در نمودار ۱ آمده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی متغیرهای مستقل در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲

متغیرهای مستقل		فراوانی	درصد
جنس			
	دختر	۶۸	۵۴
	پسر	۵۸	۴۶
سن			
	زیر ۲۰ سال	۵۶	۴۴/۴
	بالای ۲۰ سال	۷۰	۵۵/۶
محل زندگی			
	خوابگاه	۲۶	۲۰/۶
	خانه مجردی	۴۴	۳۴/۹
	بومی	۵۶	۴۴/۴
معدل			
	زیر ۱۶	۹۴	۷۴/۶
	بالای ۱۶	۳۲	۲۵/۴
وضعیت تاهل			
	متاهل	۱۰	۷/۹
	مجرد	۱۱۶	۹۲/۱
رشته تحصیلی			
	پزشکی	۶۰	۴۷/۶
	پرستاری و مامائی	۴۶	۳۶/۵
	علوم آزمایشگاهی	۲۰	۱۵/۹
مدت زمان استفاده از تلفن همراه در شبانه روز			
	زیر ۴ ساعت	۵۳	۴۲
	بالای ۴ ساعت	۷۳	۵۸

جدول ۲. میانگین نمرات و توزیع فراوانی ابعاد کیفیت خواب در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲

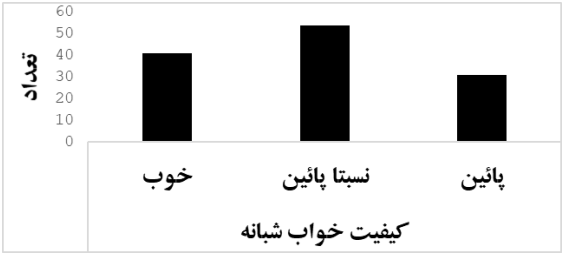
ابعاد کیفیت خواب	فراوانی	درصد(٪)
کیفیت ذهنی خواب		
خیلی خوب	۳۴	۲۶/۹
خوب	۴۷	۳۷/۴
بد	۲۶	۲۰/۶
خیلی بد	۱۹	۱۵/۱
استفاده از داروهای خواب‌آور		
حداقل دو بار در هفته طی ۶ ماه گذشته	۲۴	۱۹
حداقل یک بار در هفته طی ۶ ماه گذشته	۱۶	۱۲/۷
	میانگین	**انحراف معیار**
تاخیر در به خواب رفتن*	۳/۳	۱/۵
مدت زمان خواب (ساعت) *	۵/۵	۳/۲
کفایت خواب*	۱/۴	۱/۱
اختلالات خواب*	۱۲/۳	۵/۱
اختلالات عملکردی*	۲/۹	۱/۲

*نمرات حاصل از گویه‌های پرسشنامه استاندارد کیفیت خواب پیتزبورگ

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]

[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]



نمودار ۱. توزیع فراوانی کیفیت خواب شبانه در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲

جدول ۳ توزیع فراوانی کیفیت خواب شبانه را در دانشجویان بر حسب متغیرهای مستقل نشان می‌دهد. نتایج آزمون مجذور کای نشان داد که توزیع کیفیت خواب در دانشجویان بر حسب جنس، وضعیت تحصیلی، مدت زمان استفاده ار تلفن همراه و رشته تحصیلی متفاوت است ($P<۰/۰۵$)، به طوری که درصد دانشجویان با کیفیت خواب خوب در دانشجویان دختر، دانشجویانی که از وضعیت تحصیلی بهتری برخوردارند، دانشجویانی که کمتر از تلفن همراه استفاده می کنند و دانشجویان رشته علوم آزمایشگاهی بالاتر بود.

بحث

هدف این مطالعه تعیین کیفیت و الگوی خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان بود. این مطالعه نشان داد که به ترتیب ۳۲/۶ درصد، ۴۲/۵ درصد و ۲۴/۶ درصد از دانشجویان از کیفیت خواب خوب، نسبتا پائین و پائین برخوردار هستند. این نتیجه با مطالعه فورکر و همکارانش در ایالات متحده (۲۰) و مطالعه قریشی و همکارانش در زنجان (۲۱) همخوانی دارد. از طرفی در مطالعه انجام گرفته در سال ۲۰۲۳ در قطر توسط راجامحمد علی نشان داده شد که ۷۰ درصد از دانشجویان از کیفیت پایین خواب برخوردار هستند (۲۲) . هم چنین در مطالعه حسین و همکارانش در سال ۲۰۲۰ نیز نشان داده شد که ۷۴ درصد از دانشجویان دارای کیفیت خواب ضعیف هستند (۲۳). این تفاوت‌ها به علل متفاوتی به وجود آمده‌اند، از جمله تفاوت‌های فرهنگی، تغذیه‌ای و هم چنین تفاوت در میزان توسعه یافتگی و هم چنین تفاوت در برنامه درسی که می‌تواند بر کیفیت و الگو خواب تاثیر بگذارد (۲۴).

از نظر کیفیت ذهنی خواب به ترتیب ۲۶/۹ درصد، ۳۷/۴ درصد، ۲۰/۶ درصد و ۱۵/۱ درصد از دانشجویان کیفیت ذهنی خواب را خیلی خوب، خوب، بد و خیلی بد گزارش کردند. این

جدول ۳ . توزیع فراوانی کیفیت خواب شبانه بر حسب متغیر های مستقل در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه ازاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲

متغیر های مستقل		کیفیت خواب			
		خوب	نسبتا پائین	پائین	P-value *
جنس	دختر	۲۶(۳۸/۲) **	۳۲(۴۷/۱)	۱۰(۱۴/۷)	۰/۰۱۹
	پسر	۱۵(۲۵/۹)	۲۲(۳۷/۹)	۲۱(۳۶/۲)	
سن	زیر ۲۰ سال	۱۶(۲۸/۶)	۲۳(۴۱/۱)	۱۷(۳۰/۴)	۰/۳
	بالای ۲۰ سال	۲۵(۳۵/۷)	۳۱(۴۴/۳)	۱۴(۲۰/۰)	
محل سکونت	خوابگاه	۹(۳۴/۶)	۱۱(۴۲/۳)	۶(۲۳/۱)	۰/۷
	خانه مجردی	۱۲(۲۷/۳)	۲۲(۵۰/۰)	۱۰(۲۲/۷)	
	بومی	۲۰(۳۵/۷)	۲۱(۳۷/۵)	۱۵(۲۶/۸)	
وضعیت تحصیلی	معدل زیر ۱۶	۲۳(۲۴/۵)	۴۵(۴۷/۹)	۲۶(۲۷/۷)	۰/۰۰۴۱
	معدل بالای ۱۶	۱۸(۵۶/۳)	۹(۲۸/۱)	۵(۱۵/۶)	
مدت زمان استفاده از تلفن همراه در شبانه روز	کمتر از ۴ ساعت	۲۳(۴۳/۴)	۱۵(۲۸/۳)	۱۵(۲۸/۳)	۰/۰۱۵
	بیشتر از ۴ ساعت	۱۸(۲۴/۷)	۳۹(۵۳/۴)	۱۶(۲۱/۹)	
رشته تحصیلی	پزشکی	۱۵(۲۵/۰)	۲۰(۳۳/۳)	۲۵(۴۱/۷)	۰/۰۰۱
	پرستاری و مامائی	۱۸(۳۹/۱)	۲۴(۵۲/۲)	۴(۸/۷۰)	
	علوم آزمایشگاهی	۸(۴۰/۰)	۱۰(۵۰/۰)	۲(۱۰/۰)	
وضعیت تاهل	متاهل	۳(۳۰/۰)	۴(۴۰/۰)	۳(۳۰/۰)	۰/۹
	مجرد	۳۸(۳۲/۸)	(۴۳/۱)۵۰	۲۸(۲۴/۱)	

*آزمون مجذور کای؛ ** تعداد (درصد)

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]
[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

نتیجه تقریبا با مطالعه کوهنورد و همکارانش در لارستان (۲۵) و مطالعه منصوری و همکارانش در زنجان (۲۶) همخوانی دارد. در مطالعه تاناکا و همکارانش (۲۷) نشان داده شد که کیفیت ذهنی خواب، بیشتر از تعداد ساعات خواب، زندگی و عملکرد فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پس با توجه به نتایج مطالعه حاضر که حدود ۱۵ درصد دانشجویان کیفیت ذهنی خواب را خیلی بد گزارش کردند، نیاز به پیگیری و درمان و یا اصلاح الگوی خواب است.

این مطالعه نشان داد ۲۷/۷ درصد دانشجویان سه بار یا بیشتر در هفته اتفاق می‌افتد که با گذشت ۳۰ دقیقه بعد از به رختخواب رفتن هنوز نمی‌توانند بخوابند. همچنین ۲۲/۳ درصد اظهار داشتند که بیش از ۶۰ دقیقه طول می‌کشد تا به خواب بروند. این نتیجه با مطالعه فورکر و همکاران در ایالات متحده (۲۰) و مطالعه قریشی و همکارانش در زنجان (۲۱) همخوانی ندارد و بیشتر از آنهاست. با توجه به این که مطالعات اشاره شده مربوط به دهه‌های قبل است، به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر کیفیت خواب در دانشجویان کاهش و الگوی خواب آنها تغییر پیدا کرده است.

از نظر استفاده از داروهای خواب‌آور نیز ۱۹ و ۱۲/۷ درصد از دانشجویان به ترتیب ذکر کردند که در طی ۶ ماه گذشته حداقل دوبار در هفته و یا یک بار در هفته از داروهای خواب-آور استفاده می‌کردند. اگرچه درمان و اصلاح الگوی خواب در همه موارد استفاده از داروها نیست، اما مقایسه این نتیجه و نتایج مربوط به کیفیت خواب نشان می‌دهد که همه دانشجویانی که مشکل خواب دارند به دنبال درمان نیستند. الامیر و همکارانش (۲۸) نشان دادند که بیش از ۵۰ درصد دانشجویان علی رغم آگاهی از اختلال خواب، دنبال اصلاح الگوی آن نیستند و عواقب آن را نادیده می‌گیرند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مورد اهمیت اصلاح الگوی خواب در دانشجویان نیز آموزش‌های لازم از طرف متخصصین خواب و علوم اعصاب ارائه شود.

از نظر اختلالات عملکردی که مربوط به مشکل در بیدار ماندن در حین رانندگی، خوردن غذا یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی بود، میانگین، ۱/۲ ±۲/۹ به دست آمد. این یافته با مطالعه احمد و همکارانش در سال ۲۰۱۷ (۲۹) همخوانی دارد و نتیجه به دست آمده نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد دانشجویان اختلال عملکردی دارند که با علائمی مانند خواب آلودگی ، چرت روزانه و چرت زدن در کلاس درس و جلسات نمود پیدا می‌کند.

مطالعه ما نشان داد که توزیع کیفیت خواب در دانشجویان بر حسب جنس متفاوت است. به طوری که درصد دانشجویان با کیفیت خواب خوب در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است. این نتیجه با مطالعه سیلوا و همکارانش (۳۰) همخوانی دارد. با توجه به فرهنگ و اداب رسوم کشور ما، استرس و نگرانی از اینده شغلی در دانشجویان پسر بیشتر از دختران است که می‌تواند بر کیفیت خواب آنها تاثیر بگذارد (۳۱). البته نتایج در ارتباط با این یافته مختلط است، طوری که در مطالعه ناگاراجاپا و همکارانش (۳۲) نشان داده شد که دانشجویان دختر به علت افسردگی بیشتر کیفیت خواب ضعیف‌تری نسبت به پسر داشتند که با نتایج مطالعه حاضر مغایرت دارد.

مطالعه ما نشان داد که توزیع کیفیت خواب در دانشجویان بر حسب وضعیت تحصیلی تفاوت معنی‌داری دارد، به طوری که دانشجویانی که از وضعیت تحصیلی بهتری برخوردار بودند، کیفیت خواب بهتری نیز داشتند. این نتیجه با مطالعات متفاوتی همخوانی دارد (۳۳-۳۵). همانطور که در مطالعات نیز آمده است، عادات نامناسب و نامساعد خواب بر عملکلرد سیستم عصبی مرکزی تاثیر می‌گذارد و باعث اختلال در کارکردهای شناختی و ضعف حافظه شده و افت تحصیلی را به همراه دارد (۳۴).

این مطالعه نشان داد که توزیع کیفیت خواب در دانشجویان بر حسب مدت زمان استفاده از تلفن همراه در شبانه روز تفاوت معنی‌داری دارد و دانشجویانی که از تلفن همراه بیشتر استفاده می‌کنند، کیفیت خواب نامناسب‌تری نیز دارند. مطالعات سانوسی و همکارانش (۳۶) و سینها و همکارانش (۳۷) نشان دادند که یکی از مهم‌ترین دلایل تغییر الگوی خواب در جوانان و دانشجویان، اعتیاد به اینترنت است که با جایگزینی یک عادت خوب این مشکل تا حدود زیادی برطرف خواهد شد. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش دستگاه‌های الکترونیکی، تولید ملاتونین، هورمونی که مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری است، را سرکوب می‌کند و این امر بر کیفیت و الگوی خواب تاثیر منفی دارد (۳۷).

همچنین مطالعه حاضر نشان داد که توزیع کیفیت خواب در دانشجویان بر حسب رشته تحصیلی تفاوت معنی‌داری دارد و دانشجویان پزشکی از کیفیت خواب نامناسب‌تری برخوردار هستند. این یافته‌ها با مطالعات خرو و همکارانش (۳۸) در سال ۲۰۱۹ و محمودی و همکارانش (۳۹) در سال ۲۰۱۹ هم خوانی دارد. به دلیل دوره کارورزی و کشیک در بیمارستان در سال‌های آخر تحصیلی، بالا بودن کمیت دروس نظری آنها

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]
[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

نسبت به سایر رشته‌ها، به نسبت استرس بیشتری را نیز تجربه می‌کنند و کیفیت خواب آنان دچار اختلال می‌شود (۳۸).

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از روش خودگزارش دهی برای جمع‌آوری داده‌هاست که می‌تواند منجر به بروز سوگیری‌هایی شود، بنابراین باید در تفسیر نتایج احتیاط کرد. نظر به اینکه فعالیت دانشجویان پزشکی، بخصوص در دوره بالینی از حساسیت ویژه ای برخوردار است، لازم است بطور مناسب مورد حمایت، راهنمایی و مشاوره قرار گرفته و تدابیرلازم درخصوص بهبود الگوی خواب آنان صورت پذیرد. با توجه به نتایج حاصله می‌توان گفت تعداد قابل توجهی از دانشجویان پزشکی گرفتار اختلال خواب هستند و این موضوع می‌تواند روی عملکرد روزانه آنان اثرگذار باشد. بنابراین لازم است مطالعات بیشتر و گسترده‌تری در این زمینه صورت پذیرد. این مطالعه نشان داد که دانشجویان از کیفیت خواب مطلوبی برخوردار نیستند و این موضوع به عنوان یک چالش جدی در زندگی روزمره آنها مطرح است. بررسی ما نشان می‌دهد که الگوی خواب در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان مشابه با سایر نقاط کشور و حتی در مقیاس جهانی است، که این امر نشان‌دهنده یک مشکل فراگیر در میان دانشجویان در سطوح مختلف تحصیلی است. به نظر می‌رسد اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش از حد از تلفن همراه، از عوامل اصلی کاهش کیفیت خواب در این دانشجویان باشد. این وابستگی به تکنولوژی می‌تواند منجر به اختلال در الگوهای خواب و کاهش زمان خواب مؤثر شود. علاوه بر این، کیفیت خواب به طور مستقیم با وضعیت تحصیلی دانشجویان مرتبط است. خواب ناکافی و بی‌کیفیت می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و افزایش استرس و اضطراب شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که آموزش‌های لازم در خصوص اهمیت خواب و نظم آن به دانشجویان ارائه گردد. این آموزش‌ها می‌توانند شامل تکنیک‌های بهبود خواب، مدیریت زمان و کاهش استفاده از تکنولوژی قبل از خواب باشند تا به بهبود کیفیت خواب و در نتیجه عملکرد تحصیلی آنها کمک کنند.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل بخشی از پایان نامه با عنوان بررسی الگوی خواب و عوامل مرتبط با ان در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان سال ۱۴۰۲، در مقطع پزشکی عمومی، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان با کد اخلاق IR.IAU.ZAH.REC.1403.051 است. همچنین محقق از کلیه دانشجویان دانشگاه مورد بررسی که در گردآوری داده‌ها با ما همکاری داشتند، کمال تشکر و قدردانی را دارد.

REFERENCES

1. Grandner MA. Sleep, health, and society. Sleep Med Clin 2022;17:117-39.
2. 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. J Clin Sleep Med 2021;17:2115-9.
3. Shantakumari N, Elawaddlly SHS, Kanawati AJA, Abufanas AS, Dakak A, Ibham FM, et al. Sleep quality and its daytime effects among university students in the UAE. Oman Med J 2024;39:e612.
4. Thabit AK, Alsulami AA. Impact of sleep pattern of pharmacy college students on academic performance. Sleep Vigil 2023;7:43-47.
5. García A, Angel JD, Borrani J, Ramirez C, Valdez P. Sleep deprivation effects on basic cognitive processes: which components of attention, working memory, and executive functions are more susceptible to the lack of sleep? Sleep Sci 2021;14:107-18.
6. Ansari H, Norouzi M, Rezaei F, Barkhordar N. The study of sleep patterns among nurses working in hospitals affiliated with Zahedan University of Medical Sciences in 2011. Sci J Rafsanjan Univ Med Sci 2015;13:1021-32. [In Persian]
7. Ramos AR, Wheaton AG, Johnson DA. Sleep deprivation, sleep disorders, and chronic disease. Prev Chronic Dis. 2023;20:E77.
8. Ungvari Z, Fekete M, Varga P, Fekete JT, Lehoczki A, Buda A, et al. Imbalanced sleep increases mortality risk by 14–34%: a meta-analysis. GeroScience 2025:1-22.
9. Sepehrmanesh Z, Moraveji A, Kalantar Mehrjarid F. The relationship between mental health and sleep quality in students of Kashan University of Medical Sciences in the academic year of 1994-93. Occup Med 2023;14:36-45. [In Persian].
10. Arshad AR, Khan MH, Hasan F, Khan SK, Ijaz F, Aftab RK. Quality of sleep and sleep disorders among medical students at a private medical college in Lahore, Pakistan. Advances in Bioresearch 2021;12:1-8.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]
[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

11. Dinis J, Braganca M. Quality of sleep and depression in college students: a systematic review. Sleep Sci 2018;11:290-301.

12. Kumar T, Rajendran V, Dutta G, Ambwani S, Lal H, Ram K, et al. Prevalence of internet addiction and impact of internet socialization on professional, academic, social lives and sleep pattern among students and professionals from various fields across India. Adv Med Educ Pract 2023;14:1369-78.

13. Gohar AA, Knauert M, Kalot MA, Khan A, Sider D, Javed MA, et al. Influence of medical trainee sleep pattern (chronotype) on burn-out and satisfaction with work schedules: a multicentre observational study. Postgrad Med J 2022;98:936-41.

14. Alfonsi V, Scarpelli S, Gorgoni M, Pazzaglia M, Giannini AM, De Gennaro L. Sleep-related problems in night shift nurses: towards an individualized interventional practice. Front Hum Neurosci 2021;15:644570.

15. Al-Hrinat J, Al-Ansi AM, Hendi A, Adwan G, Hazaimeh M. The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses' quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital. BMC Nurs 2024;23:24.

16. Aksel Demir T, Koçaşli S. The relationship between sleep quality and the risk of medication errors in nurses working in surgical wards: a multicenter study. J Clin Nurs 2025;34:5338-49.

17. Bostani A, Khazaie H, Khamooshian K, Ghadami MR, Afshari D, et al. The comparison of sleep disturbances between the subjects with headache and healthy subjects. J Kermanshah Univ Med Sci 2015;19:269-77. [In Persian]

18. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res 1989;28:193-213.

19. Kakoui H, Zare S, Akhlaghi A, Panahi D. Evaluation of sleep quality in bus drivers in Tehran. Traffic Manag Stud 2010;5:1-10. [In Persian]

20. Forquer LM, Camden AE, Gabriau KM, Johnson CM. Sleep patterns of college students at a public university. J Am Coll Health 2008;56:563-65.

21. Ghoreishi A, Aghajani AH. Sleep quality in Zanjan university medical students. Tehran Univ Med Sci J 2008;66:61-7. [In Persian].

22. Ali RM, Zolezzi M, Awaisu A, Eltorki Y. Sleep quality and sleep hygiene behaviours among university students in Qatar. Int J Gen Med 2023;16:2427-39.

23. Hossain MM, Rahman MH. Assessing sleep quality and its effects on academic performance among university students. J Sleep Sci 2020;5:67-72.

24. Cheung BY, Takemura K, Ou C, Gale A, Heine SJ. Considering cross-cultural differences in sleep duration between Japanese and Canadian university students. PLoS One 2021;16:e0250671.

25. Kouhnavard B, Asdiar M, Honarbakhsh M, Zare MR, Shahmohammadi Z. Investigation of internet addiction and its relationship with sleep quality and depression among dormitory students of Larestan School of Health. Occup Hyg Health Promot J 2021;5:106-11. [In Persian]

26. Mansouri A, Mokhayeri Y, Mohammadi Farrokhran E, Tavakkol Z, Fotouhi A. Sleep quality of students living in dormitories in Tehran University of Medical Sciences (TUMS) in 2011. Iran J Epidemiol 2012;8:71-82. [In Persian]

27. Tanaka H, Shirakawa S. Sleep health, lifestyle and mental health in the Japanese elderly: ensuring sleep to promote a healthy brain and mind. J Psychosom Res 2004;56:465-77.

28. Alamir YA, Zullig KJ, Wen S, Montgomery-Downs H, Kristjansson AL, Misra R, et al. Association between nonmedical use of prescription drugs and sleep quality in a large college student sample. Behav Sleep Med 2019;17:470-80.

29. Ahmed N, Sadat M, Cukor D. Sleep knowledge and behaviors in medical students: results of a single center survey. Acad Psychiatry 2017;41:674-8.

30. Silva A, Narciso FV, Rosa JP, Rodrigues DF, Cruz AÂDS, Tufik S, et al. Gender differences in sleep patterns and sleep complaints of elite athletes. Sleep Sci 2019;12:242-48.

31. Mehrabi F, Amiri P, Naseri P, Azizi F. Factors associated with depression, anxiety, and stress in men and women: findings from a population-based study in Iran. Arch Iran Med 2022;25:533-41.

32. Nagarajappa R, Mohapatra U, Satyarup D, Panda S. Association of sleep quality and stress with academic performance among undergraduate dental students of Bhubaneswar, India. Pesqui Bras Odontopediatria Clin Integr 2024;24:e230013.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]
[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]

33. Al Shammari MA, Al Amer NA, Al Mulhim SN, Al Mohammedsaleh HN, AlOmar RS. The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia. J Family Community Med 2020;27:97-102.

34. Okano K, Kaczmarzyk JR, Dave N, Gabrieli JDE, Grossman JC. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. NPJ Sci Learn 2019;4:16.

35. Muñoz MDS, Dantas PPA, Pola NM, Casarin M, de Almeida RZ, Muniz FWMG. Poor quality of sleep is associated with lower academic performance in undergraduate dental students: a cross-sectional study. Sleep Vigil 2023;7:33-42.

36. Sanusi SY, Al-Batayneh OB, Khader YS, Saddki N. The association of smartphone addiction, sleep quality and perceived stress amongst Jordanian dental students. Eur J Dent Educ 2022;26:76-84.

37. Sinha S, Dhooria S, Sasi A, Tomer A, Thejeswar N, Kumar S, et al. A study on the effect of mobile phone use on sleep. Indian J Med Res 2022;155:380-86.

38. Khero M, Fatima M, Shah MAA, Tahir A. Comparison of the status of sleep quality in basic and clinical medical students. Cureus 2019;11:e4326.

39. Mahamoodi SA, Moslemi Z, Ghomi M, Jafari Pour H, Tavan B, Moslemi A. The relationship between sleep quality and academic enthusiasm and vitality among students of Arak University of Medical Sciences. Educ Dev Judishapur 2019;10:164-75. [In Persian]

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1405.36.3.13.0]

[DOI: 10.66224/iau.36.3.391]