

رابطه کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک

سید عبدالله محمودی: عضو هیأت علمی، گروه معارف، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.
زهرا مسلمی: دانش آموخته کارشناس ارشد علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

مهین قمی*: دانش آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

حسن جعفری پور: عضو هیأت علمی، گروه معارف، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

بهمن توان: عضو هیأت علمی، گروه معارف، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

اعظم مسلمی: عضو هیأت علمی، گروه آمار زیستی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

چکیده: خواب فاکتور مهمی برای حفظ سلامت و تعادل روانی است. کیفیت خواب نامطلوب می‌تواند به پیامدهای نامطلوب تحصیلی و صدمه به سلامت جسمی و روانی دانشجویان منجر گردد. از آن‌جا که دانشجویان علوم پزشکی نقش مهمی در بهبود و ارتقای سلامت افراد جامعه دارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین کیفیت خواب با اشتیاق و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک انجام شد. این پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی در سال ۹۷-۱۳۹۶ انجام شد. نمونه‌ای با حجم ۳۴۱ به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبتی بر حسب جنسیت انتخاب شدند. داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های استاندارد کیفیت خواب پیترزبورگ (PSQI)، اشتیاق تحصیلی فردریکز و همکاران و سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی‌زاده جمع‌آوری شد. سپس اطلاعات با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که ۵۹/۱ درصد دانشجویان مورد مطالعه از کیفیت خواب نامطلوب برخوردار بودند. همچنین بین میانگین نمره کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی ($r = -0/132$)؛ $p = 0/016$) و سرزندگی تحصیلی ($r = -0/221$)؛ $p = 0/000$) رابطه منفی و معناداری وجود داشت؛ بین میانگین نمره اشتیاق تحصیلی با سرزندگی تحصیلی ($r = 0/131$)؛ $p = 0/018$) نیز یک رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد. همچنین فقط بین میانگین نمره سرزندگی تحصیلی دانشجویان دختر با دانشجویان پسر تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به به درصد بالای کیفیت نامطلوب خواب و ارتباط معنادار آن با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی، اجرای مداخلات روان‌شناختی برای بهبود کیفیت خواب دانشجویان و اقدامات پیشگیرانه و برگزاری جلسات آموزشی به منظور آموزش در خصوص اهمیت خواب در دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: کیفیت خواب، اشتیاق تحصیلی، سرزندگی تحصیلی.

*نویسنده‌ی مسؤول: دانش آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

Email: ghomi_b@yahoo.com

مقدمه

یک سوم زندگی ما در خواب می‌گذرد که این مدت را نباید اتلاف زمان تصور کرد چون خواب سبب کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی می‌شود و به شخص در بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز بهتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه کمک می‌کند (قانعی و همکاران، ۱۳۹۰). کیفیت و کمیت خواب بر یادگیری، حافظه و تعداد زیادی از توانایی‌های شناختی، به ویژه اعمالی که مرتبط با ذخیره اطلاعات جدید و مهارت در محیط‌های آموزشی مؤثر است (دهداری و همکاران، ۱۳۹۵). اختلال خواب و محرومیت از خواب یکی از مشکلات شایع در قشر دانشجویان می‌باشد که روز به روز در میان این قشر جوان در حال افزایش است (ولفسون، ۲۰۱۰). بی‌خوابی و کمبود خواب منجر به افزایش الگوهای نامنظم خواب، خواب آلودگی روزانه، بی‌توجهی و خطرات اختلالات خلقی می‌شود (سانچز، ۲۰۱۳). همچنین مشکلات خواب می‌تواند سبب افزایش اختلالات روحی و روانی، کاهش سلامت عمومی، افسردگی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال در فرایند یادگیری، خستگی، مشکل در انجام وظایف شغلی و تحصیلی و ناراحتی‌های جسمی شده و کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد (دهداری و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین اختلال در کیفیت خواب موجب بروز رفتارهای پرخطری مانند نزاع، پرخاشگری، کشیدن سیگار و اعمالی چون خالکوبی می‌گردد (علی میرزایی و همکاران، ۱۳۹۴). علاوه بر این، خواب ناکافی و محرومیت از خواب سبب تغییرات عصبی، رفتاری، فیزیولوژیک، بروز افت تحصیلی و کاهش عملکرد عادی روزانه در کلاس درس و در پی آن مانع شرکت نمودن دانشجویان در کلاس درس و خواب آلودگی آن‌ها هنگام شرکت در کلاس‌ها می‌گردد (ایتون و همکاران، ۲۰۱۰). اغلب دانشجویانی که افت تحصیلی دارند، نمی‌دانند که علت این ضعف ممکن است به عادات خواب نامطلوب آن‌ها مرتبط باشد. دانشجویانی که کیفیت خواب نامطلوب دارند به طور معنی‌داری عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری نسبت به دانشجویان با کیفیت خواب مطلوب دارند (براون و همکاران، ۲۰۰۶).

علاوه بر کیفیت خواب مطلوب، یکی دیگر از عوامل موفقیت تحصیلی یادگیرندگان، اشتیاق تحصیلی می‌باشد که به عنوان زمان و انرژی که یادگیرندگان در فعالیت‌های هدفمندانه آموزشی صرف می‌نمایند تعریف شده است. به عبارت دیگر اشتیاق تحصیلی به کمیت و کیفیت انرژی جسمانی و روانی دانشجویان اطلاق می‌شود که در دوران تحصیلی صرف می‌کنند. در زمینه اشتیاق تحصیلی اعتقاد بر این است که دانشجویان دارای ابعاد رفتاری (انجام به موقع و از روی رغبت تکالیف درسی)، عاطفی (احساسات و علائق مثبت نسبت به تحصیل) و شناختی (نیرو گذاری روان‌شناختی در امر یادگیری) هستند که هر کدام به نحوی عملکرد تحصیلیشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (رجیبان‌ده زیره و همکاران، ۱۳۹۷).

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر موفقیت دانشجویان در دانشگاه، سرزندگی تحصیلی است. سرزندگی تحصیلی به عنوان پاسخ مثبت، موفقیت آمیز، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تعریف می‌شود. یکی از شاخص‌های مهم در تربیت و یادگیری ثمر بخش و موفقیت آمیز است که باعث به بار نشستن لیاقت‌ها و توانایی‌ها و پیشرفت‌های علمی می‌شود. سرزندگی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی است که تاب آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه مثبت منعکس می‌کند. رشد و بالندگی هر جامعه‌ای به نظام آموزشی آن جامعه بستگی دارد و اشتیاق و سرزندگی تحصیلی فراگیران نقش مهمی در موفقیت یا عدم موفقیت نظام آموزشی دارد (صنوبر و همکاران، ۱۳۹۷).

دانشجویان علوم پزشکی به دلیل حجم زیاد مطالب درسی، بالا بودن میزان استرس و فشار کاری و سایر فعالیت‌های شبانه و روزی در برخی مراحل تحصیل، نسبت به سایر گروه‌های تحصیلی بیش‌تر در معرض مشکلات خواب قرار دارند (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۴). اهمیت کیفیت خواب در یادگیری و افزایش توان علمی دانشجویان و اثرات مخرب اختلال خواب بر سلامت و عملکرد تحصیلی دانشجویان و ضرورت شناخت عوامل مؤثر بر آن به منظور طراحی مداخلات مؤثر و کمبود مطالعات انجام شده در این

خواب مفید از زمان سپری شده در بستر)، اختلالات خواب (بیدار شدن شبانه)، میزان مصرف داروی خواب‌آور و اختلال در عملکرد روزانه (مشکلات ناشی از بی‌خوابی در طی روز) را می‌سنجد. سؤالات ۱ تا ۴ به صورت پاسخ تشریحی و موارد ۵ تا ۹ به صورت طیف لیکرت چهار امتیازی (هیچ وقت، کم‌تر از یک بار در هفته، یک یا دو بار در هفته، سه بار در هفته یا بیش‌تر) بود و نمره هر سؤال به ترتیب بین صفر (نبود مشکل) تا ۳ (مشکل بسیار جدی و مشخص کننده حداکثر منفی) در نظر گرفته شده است. سپس از روش امتیازدهی کارول اسمیت برای محاسبه جمع امتیازات استفاده گردید. نمره کل در این پرسش‌نامه بین ۰ تا ۲۱ می‌باشد که نمره صفر تا ۴ به منزله کیفیت خواب مطلوب و نمره کلی ۵ و بالاتر در این پرسش‌نامه نشان دهنده وضعیت بد (نامطلوب) کیفیت خواب تلقی می‌شود. لازم به ذکر است که نمره بالا در هر مؤلفه و یا در نمره کلی نشان دهنده کیفیت خواب نامناسب می‌باشد. پایایی این مقیاس ۰/۸۳ و اعتبار آن نیز در مطالعات مختلف بین ۰/۸۶/۵ تا ۰/۸۹/۶ گزارش شده است (عطادخت، ۱۳۹۴). در مطالعه آقاجانلو و همکاران نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد (آقاجانلو و همکاران، ۱۳۹۰).

مقیاس اشتیاق تحصیلی: این مقیاس به وسیله فردریکز و همکاران ساخته شده و دارای ۱۵ گویه است که این گویه‌ها سه خرده مقیاس اشتیاق رفتاری، عاطفی و شناختی را می‌سنجند. پاسخ هر کدام از گویه‌ها دارای نمرات ۱ تا ۵ است که از "هرگز" تا "در تمام اوقات" را شامل می‌شود. طراحان مقیاس، ضریب پایایی این مقیاس را ۰/۸۶ گزارش نموده‌اند (فردریکز و همکاران، ۲۰۰۴). روایی این پرسش‌نامه در پژوهشی تأیید شده و پایایی ۰/۶۶ به دست آمد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۴).

پرسش‌نامه‌ی سرزندگی تحصیلی: الگویی از مقیاس سرزندگی تحصیلی ۴ گویه مارتین و مارش است (مارتین و همکار، ۲۰۰۶). که توسط دهقانی‌زاده و حسین چاری توسعه داده شد و به ۹ گویه رساندند. به صورت مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵) است،

خصوصاً، در نتیجه این پژوهش به بررسی رابطه بین کیفیت خواب با اشتیاق و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک پرداخت.

مواد و روش‌ها

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶، بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک انجام شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش «نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای» بود. بدین صورت که ابتدا پس از هماهنگی با معاونت آموزشی دانشگاه، آمار کل دانشجویان مشغول به تحصیل به دست آمد، سپس تعداد کل دانشجویان هر دانشکده به تفکیک جنسیت تعیین شدند و سپس با استفاده از فرمول کرجسی و مورگان، تعداد پرسش‌نامه‌هایی که باید در هر دانشکده و به نسبت جنسیت بین دانشجویان توزیع شود، تعیین شد. در نهایت ۳۴۱ دانشجویان از ۶ دانشکده (پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و مامایی، پیراپزشکی، بهداشت و توانبخشی) به نسبت جنسیت انتخاب شدند. معیار ورود دانشجویان، تمایل به پر کردن پرسش‌نامه به صورت داوطلبانه و با رضایت کامل بود و همچنین معیار خروج از طرح عدم تمایل به ادامه همکاری و عدم تکمیل پرسش‌نامه بود. داده‌های این پژوهش از طریق چهار پرسش‌نامه مجزا شامل پرسش‌نامه مشخصات دموگرافیک، پرسش‌نامه کیفیت خواب، پرسش‌نامه اشتیاق تحصیلی و پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی جمع‌آوری شد.

مقیاس کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) (The

Pittsburgh Sleep Quality Index): این

پرسش‌نامه توسط بویس و همکاران در سال ۱۹۸۹ طراحی شد (دهداری و همکاران، ۱۳۹۵). در سال ۲۰۰۷ توسط کارول اسمیت بازبینی و طراحی شده (آقاجانلو و همکاران، ۱۳۹۰)، در ایران نیز توسط فرهی و همکاران هنجاریابی شده است (دهداری و همکاران، ۱۳۹۵). این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری کیفیت خواب خوب و بد در طول یک ماه گذشته به کار می‌رود و دارای ۹ سؤال کلی در ۷ بعد می‌باشد که کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب مفید، کفایت خواب (نسبت طول مدت

از ۳۴۱ پرسش‌نامه توزیع شده، ۳۳۵ پرسش‌نامه تجزیه و تحلیل شد. لذا بازگشت پرسش‌نامه‌ها ۹۸ درصد بود. از این تعداد ۱۹۳ نفر (۵۷/۶٪) دانشجوی دختر و ۱۴۲ نفر (۴۲/۴٪) دانشجوی پسر بودند. همچنین ۱۵۲ نفر (۴۶/۲٪) از نمونه‌ها در رده سنی ۱۸-۲۰ سال، ۱۳۸ نفر (۴۲٪) ۲۱-۲۳ سال و ۲۳ نفر (۷٪) ۲۴-۲۶ سال، ۹ نفر (۲/۷٪) ۲۷-۳۰ سال و ۷ نفر (۲/۱٪) ۳۰ سال به بالا بودند. از نظر توزیع فراوانی نمونه‌ها در دانشکده‌ها تعداد ۱۱۴ نفر (۳۴٪) در دانشکده پزشکی، ۴۰ نفر (۱۱/۹٪) بهداشت، ۹۵ نفر (۲۸/۴٪) پرستاری و مامایی، ۳۴ نفر (۱۰/۱٪) پیراپزشکی، ۲۸ نفر (۸/۴٪) دندان پزشکی، ۲۴ نفر (۷/۲٪) توانبخشی بودند. از نظر وضعیت تأهل ۲۹۶ نفر (۸۸/۹٪) مجرد و ۳۷ نفر (۱۱/۱٪) متأهل بودند. از نظر وضعیت سکونت ۱۹۳ نفر (۵۷/۶٪) ساکن در خوابگاه و ۱۴۲ نفر (۴۲/۴٪) غیر خوابگاهی بودند. همچنین ۱۹۰ نفر (۵۶/۷٪) کم‌تر از ترم ۴ و ۱۴۵ نفر (۴۳/۳٪) ترم ۴ و بالاتر بودند. در این پژوهش میانگین معدل دانشجویان $16/43 \pm 1/32$ (کمینه و بیشینه به ترتیب ۱۲ و ۲۰) بود. لازم به ذکر است که این ارقام بر اساس اطلاعاتی که دانشجویان در پرسش‌نامه وارد کرده‌اند، به دست آمده است. میانگین نمره کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک $(5/25 \pm 2/71)$ بود. همچنین میانگین نمره اشتیاق تحصیلی دانشجویان $(40/94 \pm 7/98)$ و سرزندگی تحصیلی $(28/95 \pm 8/77)$ بود.

ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برابر با ۰/۸۰ و ضریب باز آزمایی برابر با ۰/۷۳ بود (دهقان زاده و همکار، ۱۳۹۱). در پژوهشی پایایی ۰/۸۳ به دست آمد (ویسکرمی و همکار، ۱۳۹۷).

این مطالعه به تأیید کمیته شورای اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اراک (IR.ARAKMU.REC.1396.64) رسیده است. پرسش‌نامه‌ها توسط محققان بین دانشجویان شش دانشکده و در داخل کلاس و با اجازه از اساتید درس در ابتدای یا پایان کلاس توزیع شد. در ابتدا در مورد هدف پژوهش توضیح داده شد و پس از جلب رضایت آن‌ها برای شرکت در پژوهش و اطمینان دادن به دانشجویان جهت محرمانه بودن اطلاعات فردی، آن‌ها به صورت داوطلبانه و با رضایت کامل در طرح شرکت کردند. همچنین به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در این پژوهش از ذکر نام و نام خانوادگی دانشجو امتناع گردید. داده‌ها از طریق نرم‌افزار v21 SPSS (IBM, Armonk, NY, USA) و با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل و تحلیل واریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

جدول ۱. فراوانی، حداقل و حداکثر، میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای کیفیت خواب، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

انحراف معیار	میانگین	بالاترین نمره	پایین ترین نمره	N	شاخص آماری نوع متغیر
۲/۷۱	۵/۲۵	۱۹	۰	۳۳۵	کیفیت خواب (از ۲۱ نمره)
۷/۹۸	۴۰/۹۴	۶۳	۱۵	۳۲۹	اشتیاق تحصیلی (از ۷۵ نمره)
۸/۷۷	۲۸/۹۵	۴۵	۸	۳۲۹	سرزندگی تحصیلی (از ۴۵ نمره)

بالاتر از مقیاس پیتزبورگ)، کیفیت خواب در نمونه‌های مورد مطالعه و همچنین به تفکیک جنسیت آورده شده است.

در جدول شماره ۲، فراوانی موارد مطلوب (کسب امتیاز صفر تا ۴ از مقیاس پیتزبورگ) و نامطلوب (کسب امتیاز ۵ و

جدول ۲. فراوانی وضعیت کیفیت خواب دانشجویان مورد مطالعه

نام مطلوب		مطلوب		N	سطح متغیرها
		درصد	فراوانی		متغیر
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی		
۵۸/۵	۱۱۳	۴۱/۵	۸۰	۱۹۳	کیفیت خواب دختران
۵۹/۹	۸۵	۴۰/۱	۵۷	۱۴۲	کیفیت خواب پسران
۵۹/۱	۱۹۸	۴۰/۹	۱۳۷	۳۳۵	کیفیت خواب (کل دانشجویان)

بدین ترتیب که با افزایش اشتیاق تحصیلی، سرزندگی تحصیلی دانشجویان نیز افزایش می‌یابد. نتایج به دست آمده از مقایسه میانگین‌ها با استفاده از آزمون t مستقل نشان داد که بین میانگین نمره کیفیت خواب و اشتیاق تحصیلی دانشجویان دختر با دانشجویان پسر تفاوت معناداری وجود نداشت. ولی بین میانگین نمره سرزندگی تحصیلی دانشجویان دختر با دانشجویان پسر تفاوت معناداری در سطح $0/01$ وجود داشت. بدین ترتیب که دانشجویان پسر نسبت به دانشجویان دختر از سرزندگی بالاتری برخوردار بودند (جدول ۳).

به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی از روش تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد. بر اساس نتایج، بین میانگین نمره کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی ($r=0/132$ ؛ $I=0/221$ ؛ $p=0/016$) و سرزندگی تحصیلی ($r=0/000$ ؛ $I=0/000$) رابطه منفی و معناداری وجود داشت؛ یعنی با افزایش نمره خواب (کاهش کیفیت خواب)، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان نیز کاهش می‌یابد. علاوه بر این بین میانگین نمره اشتیاق تحصیلی با میانگین نمره سرزندگی تحصیلی ($r=0/131$ ؛ $I=0/131$ ؛ $p=0/018$)؛ یک رابطه مثبت و معنادار در سطح $0/05$ مشاهده شد؛

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون t مستقل بر روی میانگین نمونه‌های دانشجویان دختر و پسر در کیفیت خواب، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان

p	t	درجه آزادی	شاخص آماری		متغیرها
			پسران	دختران	
			میانگین و انحراف معیار	میانگین و انحراف معیار	
0/613	0/507	333	5/16±2/46	5/32±2/89	کیفیت خواب
0/398	0/847	327	40/50±9/04	41/26±7/14	اشتیاق تحصیلی
**0/000	-3/673	327	30/99±8/09	27/46±8/96	سرزندگی تحصیلی

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

همچنین نتایج به دست آمده از مقایسه میانگین‌ها با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت میانگین نمره کیفیت خواب، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان مجرد با دانشجویان متأهل از لحاظ آماری معنادار نبود. اما نتایج یافته‌ها نشان داد که بین میانگین نمره کیفیت خواب در دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی متفاوت بود. به عبارتی دانشجویان خوابگاهی کیفیت خواب نامطلوب‌تری (پایین‌تری) داشتند.

همچنین نتایج به دست آمده از مقایسه میانگین‌ها با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت میانگین نمره کیفیت خواب، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان مجرد با دانشجویان متأهل از لحاظ آماری معنادار نبود. اما نتایج یافته‌ها نشان داد که بین میانگین نمره کیفیت خواب در دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی متفاوت بود. به عبارتی دانشجویان خوابگاهی کیفیت خواب نامطلوب‌تری (پایین‌تری) داشتند.

جدول ۴: مقایسه متغیرهای دموگرافیک (سن، وضعیت تأهل، وضعیت سکونت و دانشکده) با کیفیت خواب، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

سرزندگی تحصیلی		اشتیاق تحصیلی		کیفیت خواب		متغیرها	
آزمون آماری (P value)	میانگین و انحراف معیار	آزمون آماری (P value)	میانگین و انحراف معیار	آزمون آماری (P value)	میانگین و انحراف معیار		
$t=0/244$	$29/10 \pm 8/78$	$t=0/993$	$41/12 \pm 7/92$	$t=1/197$	$5/32 \pm 2/76$	مجرد	وضعیت تأهل
$P=0/808$	$28/72 \pm 8/09$	$P=0/322$	$39/71 \pm 8/03$	$P=0/232$	$4/75 \pm 2/31$	متاهل	
$t=0/340$	$29/09 \pm 8/37$	$t=-0/176$	$40/87 \pm 7/82$	$t=2/023$	$5/51 \pm 2/80$	خوابگاهی	وضعیت سکونت
$P=0/734$	$28/76 \pm 9/32$	$P=0/860$	$41/03 \pm 8/22$	$*P=0/044$	$4/90 \pm 2/55$	غیر خوابگاهی	
$F=0/868$ $P=0/503$	$28/55 \pm 9/45$	$F=0/811$ $P=0/543$	$40/92 \pm 7/63$	$F=2/339$ $*P=0/042$	$5/78 \pm 2/40$	پزشکی	دانشکده
	$30/48 \pm 7/60$		$43/33 \pm 6/45$		$5/85 \pm 2/80$	پیراپزشکی	
	$26/26 \pm 9/60$		$41/13 \pm 7/48$		$5/04 \pm 3/64$	توانبخشی	
	$29/42 \pm 8/08$		$39/89 \pm 9/05$		$4/96 \pm 2/42$	دندانپزشکی	
	$29/68 \pm 8/34$		$40/31 \pm 8/84$		$4/88 \pm 2/83$	پرستاری و مامایی	
	$28/28 \pm 8/64$		$41/16 \pm 7/48$		$4/47 \pm 2/51$	بهداشت	

* $P < 0/05$

مطالب درسی این دانشجویان، امتحانات پی در پی در فواصل کوتاه، کشیک کاری شبانه در برخی از مراحل تحصیلی هم به عنوان یک وظیفه تحصیلی و هم به عنوان مسؤول بیمار در نبود پزشک معالج که سبب استرس و نگرانی زیادی برای دانشجویان است و مشکلات خواب یکی از پیامدهای آن می‌تواند به شمار رود. افزون بر آن، کیفیت خواب نامطلوب می‌تواند سبب تغییرات عصبی، رفتاری و فیزیولوژیک، پیامدهای زیان‌بار برای سیستم قلبی-عروقی و سامانه ایمنی بدن، کاهش عملکرد عادی روزانه در کلاس درس، عدم شرکت در کلاس درس و خواب آلودگی در هنگام حضور در کلاس‌ها، افزایش اشتباهات، آفت عملکرد تحصیلی، خستگی، اضطراب و افسردگی، کاهش کیفیت زندگی و ناخشنودی از آن را در پی داشته باشد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۹). از این جهت ضرورت مداخله مؤثر جهت بهبود کیفیت خواب دانشجویان از اهمیت زیادی برخوردار است.

بر اساس یافته‌های پژوهش، بین کیفیت خواب دانشجویان با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود داشت. بدین معنا که با ارتقاء و بهبود کیفیت مناسب خواب (کاهش نمره در تست)، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان نیز افزایش

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک بود. بررسی توزیع نمرات شاخص کل کیفیت خواب نشان داد که ۴۰/۹٪ دانشجویان کیفیت خواب مطلوب و ۵۹/۱٪ کیفیت خواب نامطلوب داشتند که با نتایج سایر مطالعات هم‌خوان بود. در پژوهش فرزانه و همکاران (۱۳۹۶) ۶۱/۲٪ دانشجویان پزشکی یزد کیفیت خواب نامطلوب داشتند. اکبری و همکاران (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که ۵۰/۹٪ از دانشجویان پزشکی نیشابور دارای کیفیت خواب ضعیف بودند (۴۰). همچنین پژوهش اسد و همکاران (۲۰۱۴) کیفیت خواب ضعیف ۵۲/۷٪ را در بین دانشجویان دانشگاه لبنان نشان دادند (۸۴). همچنین در مطالعه مسکویتا و ریمائو (۲۰۱۰) بر روی دانشجویان برزیلی، کیفیت خواب ۶۰/۳۸٪ از دانشجویان نامطلوب و فقط در ۳۹/۷۲٪ مطلوب گزارش شد.

در زمینه کیفیت خواب نامطلوب در دانشجویان پزشکی باید گفت که گذشته از دوری بسیاری از آن‌ها از کانون خانواده و نبود حمایت‌های اجتماعی، خانوادگی و مالی، تغییر الگوی خواب و بیداری آن‌ها و بیدار ماندن به دلایل گوناگون تا ساعت‌های طولانی و با توجه به حجم زیاد

ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی حس درونی سرزندگی، شاخص معنادار سلامت ذهنی است. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روان‌شناختی و جسمی است (عطایی و همکاران، ۱۳۹۳).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. یعنی با افزایش اشتیاق تحصیلی دانشجویان، سرزندگی تحصیلی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. که با نتایج یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۷) عظیمی و همکاران (۱۳۹۶) هم‌خوان بود. همچنین با نتایج پژوهشی هیکس و همکار (۲۰۱۵)، آرچامبالت و همکاران (۲۰۰۹) که در پژوهش خود بر تأثیر اشتیاق تحصیلی در بهبود عملکرد تحصیلی تأکید کردند، همسو بود. با توجه به این که اشتیاق تحصیلی یک سازه چند بُعدی است، بنابراین از یک سو بُعد شناختی اشتیاق تحصیلی باعث می‌شود دانشجویان از انواع راهبردهای شناختی و فراشناختی در فرایند یادگیری استفاده کنند و از سوی دیگر بُعد رفتاری باعث افزایش تلاش‌ها، پایداری و درخواست کمک از دیگران توسط فراگیران در برخورد با تکالیف درسی می‌شود. بُعد انگیزشی نیز از طریق افزایش جذابیت محیط تحصیلی در میان دانشجویان باعث می‌شود که اشتیاق شناختی آن‌ها در چارچوب فعالیت‌های دانشگاهی و علمی رشد یابد و این موضوع دانشجویان را از حالات منفی نظیر خستگی و فرسودگی تحصیلی محافظت و در نهایت منجر به سرزندگی تحصیلی شود (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۶).

بر اساس نتایج پژوهش فقط در سرزندگی تحصیلی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود داشت و نمره سرزندگی دانشجویان پسر بیش‌تر از دانشجویان دختر بود. این نتیجه با نتایج پژوهشی قدم‌پور و همکار (۱۳۹۶) و صادقی و همکار (۱۳۹۵) و دایتو و یانگ (۲۰۱۶) هم‌خوانی داشت. در واقع دانشجویان پسر در برخورد با موانع و مشکلات تحصیلی توانایی بالاتری دارند و در برابر استرس و چالش‌های تحصیلی سرسختی

می‌یابد. به دلیل عدم وجود مطالعات پژوهشی در این زمینه امکان مطابقت دادن نتایج حاصل از این پژوهش با مطالعات پیشین وجود نداشت. اما با توجه به این که مفهوم فرسودگی تحصیلی با مشکل خواب و نگرانی هم‌پوشانی دارد، می‌توان به چند پژوهش اشاره کرد. نتایج مطالعه طهماسب زاده شیخ‌لار و همکاران (۱۳۹۷)، امینی و همکاران (۱۳۹۶) و سالانوا و همکاران (۲۰۱۰)، ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که بین فرسودگی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان بیان کرد که ارتقای کیفیت خواب یکی از مؤلفه‌های مهم در زندگی انسان است که می‌تواند به افراد در حفظ منابع انرژی کمک کرده و همچنین بر بسیاری از رفتارهای انسان تأثیر بگذارد. بدون تردید افرادی که دچار اختلال خواب هستند، قادر به انجام وظایف و فعالیت‌های معمول خود نیستند (علی میرزایی و همکاران، ۲۰۱۵). محرومیت از خواب سبب تغییرات عصبی، رفتاری و فیزیولوژیک می‌گردد؛ با آفت تحصیلی و کاهش عملکرد عادی روزانه در کلاس درس دانشجویان همراه است (موسوی و همکاران، ۱۳۸۹)؛ سبب خستگی و افسردگی و مانع شرکت آن‌ها در کلاس درس و خواب آلودگی آن‌ها در هنگام شرکت در کلاس‌ها می‌شود (لاند و همکاران، ۲۰۰۹). در نهایت افرادی که فرسودگی تحصیلی و مشکل خواب دارند، معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، عدم تمایل به حضور مستمر در کلاس، عدم مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، غیبت‌های مکرر و احساس بی‌معنایی و بی‌کفایتی در یادگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (طهماسب‌زاده؛ شیخ‌لار و همکاران، ۱۳۹۷). سرزندگی افراد تأثیر شگرفی بر افزایش توان مقابله‌ای دانشجویان در مقابل مشکلات تحصیلی آن‌ها خواهد داشت (مارتین و همکار، ۲۰۰۸) و یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی در بسیاری از نظام‌های پژوهشی به شمار می‌آید. وقتی فردی کاری را به طور خود جوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس خستگی و

همچنین استرس‌های برخاسته از این شرایط، منجر به افزایش برانگیختگی و به هم خوردن تعادل حیاتی دانشجوی می‌شود و در نتیجه به هم خوردن تعادل، الگوی خواب و بیداری دانشجوی مختل می‌شود (عطادخت، ۱۳۹۴). لذا پیشنهاد می‌شود، این موضوع توسط متخصصان سلامت و بهداشت جامعه و به ویژه مسؤولان مراکز بهداشت و مشاوره دانشگاه جدی گرفته شده و تمهیدات لازم را برای کاهش کیفیت نامطلوب خواب تدارک ببینند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، گردآوری داده‌ها به صورت خود گزارشی بود. از این رو می‌بایست تفسیر نتایج با احتیاط انجام گیرد. بهتر است که تحقیق حاضر در آینده با جامعه‌ی آماری متفاوت و در دانشگاه‌های علوم پزشکی و غیر علوم پزشکی تکرار گردد و یا با یکدیگر مقایسه شوند. از آنجایی که دانشجویان علوم پزشکی با توجه به ماهیت شغلی آتی خود مسؤولیت سنگینی بر دوش دارند و کیفیت خواب آن‌ها ارتباط مستقیمی با کارآیی‌شان در دوران تحصیل دارد، بررسی‌های بیشتر در زمینه خواب، افزودن آگاهی‌های دانشجویان علوم پزشکی در مورد بهداشت خواب، توجه به تشخیص و درمان اختلالات خواب و سایر اختلالات، انجام مطالعات طولی در این زمینه و مقایسه نتایج آن با مطالعات مقطعی، تشکیل کارگاه‌های آموزشی تحت عنوان بهداشت خواب توسط مراکز بهداشت دانشگاه برای کلیه دانشجویان مخصوصاً دانشجویان جدیدالورود پیشنهاد می‌گردد. با توجه به این که سرزندگی تحصیلی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا است، آموزش آن می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های مثبت‌اندیشی تحصیلی، برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی مثبت به خصوص اشتیاق تحصیلی به کار گرفته شود.

نتیجه گیری

در فرایند رشد و توسعه اجتماعی، فرهنگی جوامع، نیروی انسانی کارآمد نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند. بدون شک توجه به جنبه‌های مختلف زندگی نیروهای تحصیل کرده از عوامل مهم این توسعه می‌باشد. دانشجویان آینده‌سازان جامعه هستند و رشد و توسعه

بیش‌تری از خود نشان می‌دهند به خصوص در حوزه علوم پزشکی که نیازمند داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره‌ی خود و تحمل کردن مشکلات است (صادقی و همکار، ۱۳۹۵).

با توجه به نتایج پژوهش بین میزان کیفیت خواب با وضعیت تأهل تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتیجه اخذ شده با نتایج پژوهشی بهرامی و همکاران (۱۳۹۶) هم‌خوان بود. شاید عدم تناسب نسبت افراد متأهل به مجرد در این پژوهش علت نبود تفاوت بین کیفیت خواب و وضعیت تأهل باشد.

بر اساس نتایج پژوهش فقط در کیفیت خواب دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. بدین صورت که دانشجویان خوابگاهی نسبت به غیر خوابگاهی از کیفیت خواب نامطلوب‌تری (پایین‌تری) برخوردار بودند. نتیجه اخذ شده با مطالعه رحمتی و همکاران (۱۳۹۴) هماهنگ است؛ در این مطالعه نیز کیفیت خواب دانشجویانی که خوابگاهی بودند، نسبت به سایرین نامطلوب‌تر بوده است. مناسب‌تر بودن شرایط محیطی، کم‌تر بودن نگرانی‌ها و حمایت‌های خانواده در زمینه‌های مختلف از علل بهتر بودن کیفیت خواب در دانشجویان غیر خوابگاهی است.

در نهایت نتایج یافته‌ها نشان داد که بین کیفیت خواب دانشجویان دانشکده‌های مختلف تفاوت معناداری وجود داشت. بدین صورت که کیفیت خواب دانشجویان دانشکده‌های پیراپزشکی، پزشکی نسبت به سایر دانشجویان دانشکده‌های دیگر نامطلوب‌تر (پایین‌تر) بود. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان بیان داشت که دانشجویان گروه پزشکی و پیراپزشکی به عنوان یکی از اقشار فعال و مهم جامعه به طور ویژه تحت تأثیر این مسأله هستند، این دانشجویان به دلیل حجم زیاد مطالب درسی، بالا بودن میزان استرس و فشار کاری و سایر فعالیت‌های شبانه و روزی در برخی مراحل تحصیل، نسبت به سایر گروه‌های تحصیلی بیش‌تر در معرض مشکلات خواب قرار دارند (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۴).

Develop J, Vol.4, No.2, Pp. 146_157. [In Persian].

Amini D, Dolati A, Gholami M 2017, The Role of emotional, cognitive and behavioral eagerness to learn in predicting student teachers' academic burnout. *Scientific Quarterly Teacher Professional Development*, Vol. 2, No. 3, Pp. 51_60. [In Persian]

Archambault I, Janosz M, Fallu J, et al 2009, Student engagement and its relationship with early high school dropout. *Journal of Adolescence*, Vol. 32, No. 1, Pp. 651_70.

Assaad S, Costanian C, Haddad G, et al 2014, Sleep patterns and disorders among university students in Lebanon. *Journal of research in health sciences*. No. 14, Pp. 198_204.

Atadokht A 2015, Sleep quality and its related factors among university students. *JHC*, Vol. 17, No. 1, Pp. 9_18. [In Persian].

Atadokht A, Sleep Quality and its Related Factors among University Students. *JHC*. 2015; 17 (1) :9-18.

Ataee M, ghamarani A, Siadatian S.H 2014, Comparative Consideration of Vitality in Students with and without Hearing Impairment. *Exceptional Education*, Vol. 4, No. 126, Pp. 16-21. [In Persian].

Azimi D, Gadimi S, Khazan K, et al 2017, The Role of Psychological Capitals and academic motivation in academic vitality and decisional procrastination in nursing students. *jmed*, Vol. 12, No. 3, Pp. 147_157. [In Persian].

Brown F.C, Buboltz W.C, Soper B 2006, Development and evaluation of the Sleep Treatment and Education Program for Students (STEPS). *J Am Coll Health*, Vol. 54, Pp. 231_7.

جامعه در گرو سلامت آنها می‌باشد. از مهم‌ترین عوامل اثر گذار بر سلامت روحی و روانی دانشجویان کیفیت خواب است. در نتیجه بروز این اختلالات نه تنها از کارایی نسل جوان و تحصیل کرده کشور خواهد کاست، بلکه سبب کاهش شادابی و طراوت جوانان دانشگاهی می‌گردد. که به نوبه خود معضلات بیشتری را در آینده ایجاد خواهد نمود. بدون شک شناخت علمی از بهداشت روانی می‌تواند تأثیر بسزایی در کنترل پیامدهای منفی مشکلات مربوط به سلامت روانی داشته باشد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله مراتب سپاسگزاری خود را تقدیم «مسئولان واحد پژوهش و آموزش دانشگاه علوم پزشکی اراک» می‌نماییم که رهگشای انجام این پژوهش بودند. همچنین از «اساتید و دانشجویان عزیز در دانشکده‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اراک» که نهایت همکاری را در تکمیل پرسش‌نامه‌ها داشتند، تقدیر و تشکر می‌نماییم.

References

Abbasi M, Dargahi S, Pirani Z, et al 2015, Role of procrastination and motivational self-regulation in predicting students' academic engagement. *Iran J Med Educ*, Vol. 15, No. 23, Pp. 160_9. [In Persian].

Aghajanloo A, Haririan H, Ghafourifard M, et al 2012, Sleep quality of students during final exams in Zanzan University of Medical Sciences. *Modern Care Journal*, Vol. 8, No. 4, Pp. 230_237. [In Persian].

Akbari R, Zarei E, Dormohammadi A, et al 2016, Influence of unsafe and excessive use of mobile phone on the sleep quality. *SJKU*. Vol. 21, No.5, Pp. 81_90. [In Persian].

Alimirzaei R, Azizzadeh Forouzi M, Abazari F, et al 2015, Sleep quality and some associated factors in Kerman students of nursing and midwifery. *Health*

and behavioral science. Tehran; University Nikan. [In Persian].

Ghanei R, Hemmati Maslakpak M, Rezaei K, et al 2011, Nursing student quality of sleep in dormitpries of URMIA University of medical. *J Urmia Nurs Midwifery Fac*, Vol. 9, No. 4, Pp. 277_282. [In Persian]

Lund HG, Reider BD, Whiting AB, et al 2009, Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health*, Vol. 46, No. 2, Pp. 124_32.

Martin AJ, Marsh HW 2006, Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychol Sch*, Vol. 43, No. 3, Pp. 267_81.

Martin A.J, Marsh H.W 2008, Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *JSP*, Vol. 46, No. 1, Pp. 53_83.

Mesquita G, Reimao R 2010, Quality of sleep among university students: Effects of nighttime computer and television use. *Arq Neuropsiquiatr*. Vol. 68, No.5, Pp. 720_25.

Mousavi F, Golestan B, Matini E, et al 2011, Sleep quality and related factors in interns and externs of Tehran Islamic Azad University medical students. *Medical Sciences*, Vol.20, No.4, Pp.278_284. [In Persian]

RajabiyanDehzireh M, Aliabadi K, Esmaeili Gujar S, et al 2018, A Survey the relationship between the use of virtual social networks with the enthusiasm and academic engagement. *Educ Strategy Med Sci*, Vol.11, No.3, Pp.18_27. [In Persian]

Rahmati M, Rahmani S, AkbarzadehBaghban A, et al 2015, Investigation of relationship between quality of sleep and mental health of

DehghaniZadeh MH, HosseinChari M 2012, Academic vitality and perception of family communication patterns, the mediating role of self-efficacy. *J Stud Teach Learn*, Vol. 4, No. 2, Pp. 22_47. [In Persian].

Dehdari T, Taatti R, Chaboksavar F 2016, The relationship between sleep quality and psychological condition in college students. *rsj*, Vol. 2, No. 1, Pp. 1_9. [In Persian].

Datu J.A.D, Yong W 2016, Psychometric validity and gender invariance of the academic buoyancy scale in the philippines: A construct validation approach. *Journal of Psychoeducational Assessment*, Vol. 36, No. 3, Pp. 278_283. <https://doi.org>

Eaton DK, McKnight LR, Lowry R, et al 2010, Prevalence of insufficient, borderline, and optimal hours of sleep among high school students_United States, 2007. *J Adolesc Health*, Vol. 46, No. 4, Pp. 399_401.

Farzaneh F, Momayyezi M, Lotfi MH 2018, Relationship between quality of sleep and mental health in female students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. Vol. 20 No. 2, Pp. 167_71. [In Persian].

Fredricks JA, Blumenfeld PC, Paris AH 2004, School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Rev Educ Res*, Vol. 74, No. 1, Pp. 59_109.

Ghadampoor E, KhliliGashnigani Z 2018, Psychological capital and gender as predictors of academic vitality in students of Lorestan University of Medical Sciences. *4th International Conference on Recent Innovations in Psychology, Advice*

TahmasebzadehShikhlar D, Sheikhi M, Azimpoor E 2018, The Role of social well-being and academic burnout in predicting students' academic eagerness. *Educ Strategy Med Sci*, Vol.11, No.2, Pp.83_90. [In Persian]

Veiskarami H, Yousefvand L 2018, Investigating the role of academic vitality and happiness in predicting the students creativity in Lorestan university of medical sciences. *rme*, Vol.10, No.2, Pp. 28_37. [In Persian].

Wolfson AR 2010, Adolescents and emerging adults' sleep patterns: New developments. *J Adolesc Health*, Vol. 46, No. 2, Pp. 97-99.

Yarahmadi Y, Ebrahimibakht H, Asadzadeh H, et al 2018, The Effectiveness of academic buoyancy training program on students' academic performance, academic engagement, and academic buoyancy. *Journal of Research in Teaching*, Vol. 6, No. 2, Pp. 163_182. [In Persian].

Zhang Y, Gan Y, Cham H 2007, Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Pers Individ Dif*, Vol. 43, No. 6, Pp. 1529_40.

rehabilitation sciences students of Shahid Beheshti university of medical sciences 1391-92. *J Rehab Med*, Vol.4, No.3, Pp.147-155. [In Persian].

Salanova M, Schaufeli W, Martinez I, et al 2010, How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety Stress Coping*, Vol.23, No.1, Pp.53_70.

Sanchez S, Martinez C, Oriol R, et al 2013, Sleep Quality, Sleep Patterns and Consumption of Energy Drinks and Other Caffeinated Beverages among Peruvian College Students. *Health (Irvine Calif)*, Vol. 5, No. 8B, Pp.26_3

Senobar A, Kasir S, TaghaviNasab A, et al 2018, The role of cognitive and metacognitive learning strategies, academic optimism and academic engagement in predicting academic vitality of nursing students. *Educ Strategy Med Sci*, Vol.11, No.2, Pp.149_155. [In Persian]

Sadeghi M, Khalili Geshnigani Z 2016, The Role of self-directed learning on predicting academic buoyancy in students of Lorestan university of medical sciences. *rme*, Vol.8, No.2, Pp. 9_17. <http://rme.gums.ac.ir>. [In Persian]

Relationship between Sleep Quality with Academic Motivation and Academic Vitality in Students of Arak University of Medical Sciences

Seyed Abdollah Mahmoodi : Faculty member, Islamic Theology department, School of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Zahra Moslemi: M.A. in Educational Science. Educational Sciences & Psychology Department, Human Sciences Faculty, Arak University, Arak, Iran.

Mahin Ghomi* : M.A. in Educational Sciences. Educational Sciences Department, Educational Sciences & Psychology Faculty, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran.

Hasan Jafaripoor: Faculty member, Islamic Theology department, School of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Bahman Tavan : Faculty member, Islamic Theology Group, School of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Azame Moslemi : Faculty member, Biostatistics department, School of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Abstract: Sleep is an important factor in maintaining mental health and balance. So undesirable sleep quality can result in undesirable academic performance and damage to students' physical or mental health. Considering the important role that medical students have in improvement and promote the health of society people, the present descriptive - correlation study was conducted to investigate the relationship between Sleep quality with academic motivation and academic vitality in students at Arak University of medical sciences during 1396-97.

341 students were selected through stratified random sampling method with considering gender variable. Data were collected by standard questionnaires Sleep quality (PSQI), academic motivation Fredericks et al and academic vitality HossenChari and Dehghanizadeh. Then, data were analyzed using Pearson correlation, independent t-test and multiple regression analysis. Afterwards, findings showed that % 59/1 of participants had poor sleep quality. The results of Pearson correlation test also showed that there was a significant negative relationship between Sleep quality with academic engagement ($P=0/016$, $r= -0/132$), and academic vitality ($P=0/000$, $r= -0/221$). Although, there was a significant positive relationship between academic motivation with academic vitality ($P=0/018$, $r=0/131$). Moreover, there was a significant difference between male and female students in academic vitality. Accordingly, due to the high percentage of poor sleep quality and significant relationship with academic motivation and academic vitality, developing psychological interventions to improve the sleep quality in college students and intervention and preventive actions, and education about the importance of sleep in students seem essential need.

Key words: quality of Sleep, Academic motivation, Academic vitality.

***Corresponding author:** M.A. in Educational Sciences. Educational Sciences Department, Educational Sciences & Psychology Faculty, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran

Email: ghomi_b@yahoo.com