

بررسی عوامل مؤثر بر خواب آلودگی دانشجویان در کلاس درس

دکتر فریبا شایگان^۱

تاریخ دریافت: ۸۸/۱/۳۰

تاریخ پذیرش: ۸۸/۵/۵

چکیده

زمینه و هدف: دانشگاه علوم انتظامی با امکانات آموزشی و فیزیکی مناسب و بهره‌گیری از اساتید متخصص و صرف هزینه‌های هنگفت در جهت تربیت پلیسی متخصص و متعهد تلاش می‌نماید، ولی اگر دانشجویان در کلاس خواب‌آلود باشند و هوشیاری لازم را نداشته باشند، موجب اتلاف این همه زحمت و هزینه می‌شوند. تحقیق حاضر در جهت بررسی این موضوع، تلاش کرده تا راه‌حل‌های علمی و تجربی برای جلوگیری از خواب‌آلودگی در کلاس درس ارائه نماید.

مواد و روش‌ها: با بررسی نظریات علمی، ۷ فرضیه استخراج شد که به روش پیمایشی و با طراحی سه پرسشنامه محقق‌ساخته برای سه نمونه پاسخگو که شامل ۲۵۳ دانشجوی دانشگاه علوم انتظامی، ۶۰۲ استاد و ۹۶ فرمانده صف بود، اطلاعات لازم جمع‌آوری گردید.

یافته‌ها: ۵٪ دانشجویان اظهار داشته‌اند در تعدادی از کلاس‌های درس خواب‌آلود هستند، ۸۲٪ به میزان زیاد و فقط ۲۲٪ گفته‌اند به میزان کمی در کلاس درس خواب‌آلود هستند. ۴۱/۵٪ اساتید هم معتقدند دانشجویان به میزان زیاد در کلاس درس خواب‌آلود هستند.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها: در بررسی فرضیات، تأثیر کلاس‌های گرم، کم‌نور و ساکت بر خواب‌آلودگی تأیید گردید. روش سخنرانی بیشتر از سایر روش‌های تدریس (پرسش و پاسخ، و حفظ و تکرار) موجب خواب‌آلودگی دانشجویان می‌شود. کلاس‌های تئوری بیشتر از کلاس‌های عملی و میدانی موجب خواب‌آلودگی می‌گردند. در کل از ۷ فرضیه تحقیق ۶ فرضیه تأیید و تأثیر میزان نشاط از نظر هر سه گروه پاسخگو رد شد. از جمله پیشنهادهای تحقیق برای کاهش خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس، رنگ‌آمیزی کلاس‌ها با رنگ‌های گرم، افزایش زمان خواب دانشجویان، کاهش فعالیت‌های دانشجویان قبل از شروع کلاس، استفاده از روش تدریس پرسش و پاسخ در کلاس‌ها و ترکیبی از دروس نظری و عملی در روز بود.

واژگان کلیدی

مدیریت آموزشی / Educational management / خواب آلودگی / Sleepiness / دانشجوی پلیس / Police cadet / دانشگاه علوم انتظامی (IRIPU) / IRI Police University / برنامه‌ریزی درسی / Curriculum planning / روش تدریس / Teaching method.

□ **استناد:** شایگان، فریبا (۱۳۸۸، پاییز). بررسی عوامل مؤثر بر خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس درس. *فصلنامه مطالعات مدیریت انتظامی*، سال چهارم، شماره سوم، ۳۴۲-۳۶۲.

مقدمه

جامعه به‌عنوان سیستمی پویا و در حال تکامل برای بقا و دوام خود نیاز به بازتولید دایمی نیروهای متخصص برای مشاغل مختلف و رفع نیازهای جامعه دارد. امروزه فراگیری مشاغل به‌دلیل پیچیده‌بودن نیازمند آموزش است و هرچه مشاغل مهم‌تر و حساس‌تر باشند، مدت زمان آموزش بیشتر می‌شود. یکی از مشاغل بسیار مهم و حیاتی مورد نیاز جامعه، شغل پلیسی است که برای حفظ نظم و امنیت جامعه ایجاد شده است. این شغل به‌دلیل ارتباط با یکی از اساسی‌ترین نیازهای جامعه و نیز به دلیل ارتباط مستقیمی که با مردم دارد، نیاز به آموزش‌های تخصصی و فنی دارد. نیروی انتظامی در همین راستا اقدام به تشکیل دانشگاه علوم انتظامی با امکانات آموزشی لازم، پرسنل و اساتید متخصص و کارآمد و فضای بسیار مناسب جهت آموزش پلیس نموده است. در انتخاب داوطلبان هم توجه به استعداد، علاقه و توانمندی‌های لازم (علاوه بر گزینش‌های اخلاقی و اعتقادی) صورت می‌گیرد. بنابراین، تمام امکانات فراهم است تا نیروی پلیس با آموزش کامل، مهارت‌های شغلی را به‌خوبی فراگیرد؛ ولی با تمام این اوصاف عواملی موجب می‌شوند تا دانشجویان بهره لازم را از آموزش‌ها نبرند. یکی از این عوامل عدم هوشیاری و چرت زدن و احساس خواب‌آلودگی در کلاس درس است. این موضوع در برخی کلاس‌های آموزشی دانشگاه علوم انتظامی به چشم می‌خورد، و اساتید از این بابت اظهار نارضایتی کرده و خواهان رفع مشکل هستند، ولی این موضوع هنوز در دانشگاه مورد مطالعه علمی قرار نگرفته است.

تحقیق حاضر برای پر کردن این خلاء، قصد دارد عوامل مؤثر بر خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس درس را به صورت تحقیق علمی بررسی کرده و در پی پاسخگویی به سؤال کلی زیر می‌باشد: «چه عواملی در خواب‌آلودگی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی در کلاس درس تأثیرگذار است؟»

اهمیت و هدف تحقیق: اثربخشی آموزشی به فراگیری صحیح آموزش‌ها بستگی دارد. دانشگاه علوم انتظامی برای آموزش نیروهای پلیس متناسب با استانداردهای مصوب تمامی امکانات لازم را فراهم نموده است. لیکن تمام این هزینه‌ها زمانی تأثیر لازم را در تربیت پلیس متخصص و ماهر دارد که دانشجویان آموزش‌ها را به‌درستی فراگیرند. یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر این فراگیری، هوشیاری و توجه به دروس ارائه شده در کلاس درس است. متأسفانه تعدادی از دانشجویان در کلاس درس خواب‌آلود یا در حال چرت زدن هستند و بهره‌مندی لازم را از کلاس نبرده و در نتیجه تأثیرگذاری آموزش‌ها هم کاهش می‌یابد.

«شناخت عواملی که موجب می‌شوند دانشجو در کلاس درس با هوشیاری کامل حضور نداشته و خواب‌آلود باشد،» هدف اصلی این تحقیق است تا مسئولین با استفاده از نتایج آن بتوانند با مرتفع نمودن مشکلات، کیفیت خروجی‌های خود را بالا برده و موجب جلب رضایت هرچه بیشتر مردم از ناجا و تأمین نظم و امنیت بیشتر جامعه شوند. برای رسیدن به این هدف، نوع تدریس اساتید، مکان فیزیکی کلاس، نوع تغذیه دانشجویان در هنگام صبحانه و شام و میزان ساعات خواب آنان نیز بررسی می‌شود تا تأثیر آنها بر روی خواب دانشجویان و خواب‌آلودگی‌شان در کلاس درس مشخص گردد.

پیشینه تحقیق: با بررسی انجام شده در مورد پیشینه موضوع، تحقیقی مختص خواب‌آلودگی در کلاس درس یافت نگردید. البته تحقیقاتی در مورد مشکلات خواب دانشجویان وجود داشت. همچنین مقالاتی در خصوص محیط کلاس و نحوه تدریس استاد نوشته شده بود که تا حدی برای این تحقیق مفید واقع شدند. خلاصه‌ای از این تحقیقات در زیر ارائه شده است. لشگری و کاظمی (۱۳۸۴) در بررسی شیوع اختلالات خواب در دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه به این نتیجه رسیدند که دانشجویان با توجه به شرایط استرس‌زای خاص، محیط‌های نامناسب زندگی و تحصیلی و مشکلات اقتصادی که همگی باعث اختلالات خواب می‌شوند، در معرض آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به سایر افراد جامعه هستند. اکثر اختلالات خواب به جز بی‌خوابی غیرایدئوپاتیک و راه رفتن در خواب در جنس مذکر شایع‌تر می‌باشد. پر خوابی در دانشجویان ساکن خوابگاه شایع‌تر است و سایر اختلالات خواب در افراد ساکن خانه دانشجویی بیشتر است. بیشترین افرادی که فاقد اختلالات خواب بوده‌اند در مقطع کاردانی و کمترین افرادی که فاقد اختلالات خواب بودند در مقطع کارشناسی می‌باشند. ترکاشوند و مصری (۱۳۸۴) در بررسی شیوع مشکلات خواب در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به این نتیجه رسیدند که مشکلات خوابی دانشجویان عبارت‌اند از: بی‌خوابی غیرایدئوپاتیک (۵۰/۸۹٪)، بی‌خوابی (۲۹/۵۱٪)، افسردگی و اضطراب (۲۷/۷۳٪)، اختلال در کارهای روزمره به علت اختلالات خواب (۲۶/۴۶٪)، پر خوابی (۲۱/۳۷٪). در این مطالعه ۹/۹۲٪ هیچ شکایتی از اختلالات خواب نداشتند.

تحقیق صفایی بروجنی (۱۳۷۰) که با روش اسنادی و کتابخانه‌ای انجام شده است، به مطالعه اختلالات خواب در طول زندگی انسان و علل آن پرداخته است و در این تحقیق بعد از مروری بر فیزیولوژی خواب و بیان تاریخچه خواب، نابسامانی‌های خواب را بر اساس

دسته‌بندی‌های طبیعی نشانه‌ها و علائم بالینی و سن بروز به ۴ گروه اصلی تقسیم کرده است: ۱- اختلالات شروع خواب و تداوم آن (بی‌خوابی) ۲- اختلالاتی که شامل افزایش مقدار خواب و خواب‌آلودگی در طول روز می‌باشد (پر‌خوابی) ۳- اختلالات برنامه خواب و بیداری ۴- بدخوابی‌های همراه خواب و بیداری‌های جزئی.

خواب‌آلودگی و عوامل مؤثر بر آن: خواب‌آلودگی^۱ حالتی جدا از خوابیدن انسان است. در این حالت فرد بدون این که خودش بخواهد خواب‌آلود است. پلک‌هایش سنگین است و نمی‌تواند با دقت گذشته به مسائل اطرافش توجه کند. بسیاری از اتفاقاتی را که پیرامونش روی می‌دهد را متوجه نمی‌شود و شاید چرت‌های کوتاهی هم بزند و با افتادن سرش یا صدایی بلند از چرتش بیدار شود. فرد خواب‌آلود گاهی با چشمان باز نیز به خواب می‌رود. او چشمانش باز است و به‌صورت خیره به یک نقطه نگاه می‌کند ولی به‌طور کامل علائم خواب را دارد؛ یعنی نه چیزی را می‌بیند و نه چیزی را می‌شنود. خمیازه‌های مکرر نیز از علائم خواب‌آلود بودن است. این حالت گاهی به خاطر شرایط فیزیکی و جوی پیش می‌آید، به‌طورمثال در فصل بهار این اتفاق به‌وفور پیش می‌آید. گاهی هم به خاطر شرایط فیزیکی بدن روی می‌دهد، مانند زمانی که فرد کمبود آهن و یا کمبود ویتامین C دارد. در کل می‌توان گفت خواب‌آلودگی یک شرایط غیرمعمول است که اغلب توسط پزشکان قابل تشخیص نیست. دو نشانه عمده برای این بیماری موجود است:

■ احساس خواب‌آلودگی شدید هنگام روز، به‌نحوی که حتی در حضور دیگران هم ممکن است فرد چرت بزند.

■ عده‌ای هم ممکن است به‌طور ناگهانی، هنگام عصبانیت یا خندیدن یا هیجان زدگی کنترل عضلات خود را از دست داده و ولو شوند، به این حالت خواب حیوانی^۲ می‌گویند. **محرومیت از خواب و خواب‌آلودگی:** عواقب عمده محرومیت از خواب، خواب‌آلودگی، اختلال عمل کرد و بدخلقی است. شدت این تأثیرات بسته به این است که فرد شب کمتر بخوابد یا اصلاً نخوابد. به‌عبارت دیگر، نسبت به حاد یا مزمن بودن وضعیت فرد متغیر است. بی‌خوابی حاد سبب خستگی، کاهش انگیزش و کاهش عمل کرد می‌شود. این بی‌خوابی اثرچندانی بر عملکرد روز بعد ندارد. به خصوص زمانی که کار فرد در ارتباط با فعالیت‌های حرکتی ساده باشد. اما خلاقیت، بعد از یک شب بی‌خوابی کاهش می‌یابد.

1. Sleepiness
2. cataplexy

اختلالاتی نیز در انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی تغییر راهبرد، ابداع و طرح ایده‌های غیرمعمول، دیده می‌شود.

بی‌خوابی کامل برای بیش از یک شب به طور ناخواسته منجر به دوره‌های کوتاه مدت خواب در طی روز می‌شود. در نتیجه فراخ‌نای توجه کاهش می‌یابد، تمرکز مشکل‌تر می‌شود و کارایی دچار اختلال می‌گردد. اگر بی‌خوابی‌ها ادامه یابد، نه تنها خواب‌آلودگی روزانه افزایش می‌یابد بلکه نقایص رفتاری و شناختی نیز بیشتر می‌شود. مطالعات مربوط به پرسنل نظامی‌نشان داده است که ادراک، قضاوت و زمان واکنش تحت شرایط بی‌خوابی طولانی مدت مختل می‌شوند. اختلالات خلقی (مثل: تحریک‌پذیری، خصومت) ممکن است پس از بی‌خوابی موقتی یا طولانی مدت، دیده شود. برعکس، محرومیت خواب ممکن است تأثیر ضدافسردگی‌گذرای در برخی بیماران مبتلا به افسردگی درون‌زا داشته باشد (گیلین، ۱۹۸۳).

ورزش و خواب‌آلودگی: در تحقیق روی انسان، بین خواب‌آلودگی و خستگی تفاوت مشخصی وجود داد. چه‌بسا پس از بازی تنیس یا شنای زیاد بخواهیم استراحت کنیم؛ اما این احساس کاملاً از خواب‌آلودگی که در انتهای روز احساس می‌کنیم متفاوت است (گارسون، ۱۳۷۰، ص ۴۰۸). از بُعد فیزیولوژی، زمانی که فرد در حال تلاش و کوشش است، قلب او بسیار زیادتر از حالت معمول خون را پمپاژ نموده و کار می‌کند. این‌قلب زمانی را نیاز به استراحت داشته و به‌نظر می‌رسد خواب زمانی است که این‌عضو همیشه فعال، لحظاتی را به‌صورت کندتر از زمان معمول به وظیفه خود عمل می‌کند، و در این زمان استراحت لازم به قلب داده می‌شود تا قلب به توان در زمان بیداری، وظیفه حیاتی خود را به نحو احسن انجام دهد (حسن زاده، ۲۰۱۰/۴/۱۹).

به نظر می‌رسد که سه عامل، بین ورزش و خواب ارتباط ایجاد می‌کنند: میزان انرژی صرف شده، ارتباط زمان فعالیت جسمی با میزان خواب و سلامت جسمانی فرد. در تحقیقات متعددی مشاهده شده است که افراد سالم پس از مدتی ورزش در نهمتگی شروع به خواب رفتن کاهش نشان می‌دهند و خواب موج کوتاه و کل زمان خواب آنها افزایش می‌یابد. بنابراین، سلامتی جسمانی عامل مهمی در تعیین سودمندی ورزش برای خواب است. زمان ورزش نیز به همان اندازه حایز اهمیت است. ورزش کردن درست قبل از خواب، استرس‌زا است و فعالیت اتونومیک را افزایش می‌دهد. این فعالیت اتونومیک باعث ناآرامی و افزایش بیداری می‌شود. مقدار انرژی صرف‌شده نیز متغیر مهمی است که

بر خواب تأثیر دارد. ورزش‌های مختلف، اثرات گوناگونی بر خواب دارند. برای مثال دویدن طولانی اثر خاصی بر خواب می‌گذارد و راه رفتن سریع ۳۰ دقیقه‌ای تأثیر دیگری دارد. حتی ممکن است ورزش زیاد موجب شود که یک فرد کاملاً سالم نیز دچار اختلال خواب گردد (مورین، ۱۳۸۱، ص ۳۳۶).

در کل می‌توان گفت تمرینات ورزشی روزانه به بهبود وضعیت خواب کمک شایانی می‌کنند. بسیاری از افراد ورزش را در صبح توصیه می‌کنند. با توجه به تجربیات کار با دانشجویان و افراد عادی در کلینک‌های دانشجویی و غیر دانشجویی، به نظر می‌رسد که ورزش در صبح دوام نخواهد داشت. لذا توصیه می‌شود ورزش در بعدازظهر و یا در ابتدای شب و قبل از خوردن شام مختصر، صورت گیرد. به‌سختی دیگر این که وقتی شما توانستید ۱ ساعت یا حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی تند مانند دویدن، طناب زدن و غیره را انجام دهید و استحمام کردید، شما در شرایط بدنی قرار می‌گیرید که بهتر به خواب می‌روید. وقتی که جسم فرد خسته باشد، راحت‌تر به خواب می‌رود. البته ورزش شدید در فاصله دو ساعت قبل از خواب باعث کاهش توانایی فرد در خوابیدن می‌شود (نوید، ۱۳۸۶/۱۱/۱۵).

وضعیت فیزیکی کلاس و خواب‌آلودگی: یکی از عوامل مؤثر در نشاط دانش‌آموزان وضعیت فیزیکی کلاس می‌باشد. فضای فیزیکی شامل رنگ، نور، نحوه چیدن نیمکت‌ها، تهویه و تعداد دانش‌آموزان است.

رنگ: مطالعات و تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد رنگ‌ها همان‌گونه که بر روح و روان آدمی تأثیرات گوناگونی به جای می‌گذارند، جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. رنگ سبز احساس دوست داشتن زندگی و امید به زندگی را در انسان ایجاد می‌کند. به خصوص این که سبز رنگی ایده‌آل برای فضاهایی است که در آنها تمرکز و آرامش مورد نیاز است. رنگ زرد دستگاه عصبی را پر جنب و جوش و انسان را با نشاط می‌کند (فعال می‌کند) و احساس شادمانی و خرسندی را در وی ایجاد می‌کند. رنگ آبی احساس سردی نمودن و رنگ سرخ احساس خشکی نمودن را در وی ایجاد می‌کند. همین‌طور درصد یادگیری در متون و تصاویر رنگی بیشتر از متون و تصاویر سیاه و سفید است (به‌عبارتی مغز چیزهای رنگی را بهتر ذخیره می‌کند و به یاد می‌آورد) (سعیدی، ۱۳۸۷). رنگ نارنجی رنگ گرم و صمیمی است. نارنجی پرتوهای شادی آفرینی از خود ساطع می‌کند که موجب رفع خستگی است.

چینش نیمکت‌ها: برای ارتباط و تعامل بیشتر دانش‌آموزان با یکدیگر و همچنین ارتباط

مؤثر و چهره به چهره معلم با دانش آموزان، می‌بایست نیمکت‌ها طوری چیده شوند که این مهم محقق گردد. پژوهش‌گران تعلیم و تربیت بهترین روش چیدن صندلی‌ها را به صورت دایره‌ای یا «U» شکل پیشنهاد می‌کنند، به خصوص در درس‌هایی که نیاز به بحث و بررسی، فعالیت‌های گروهی برای حل یک مسئله و یا انجام آزمایش و یک پروژه می‌باشد. در این صورت تعامل و ارتباط به شکل صحیح انجام پذیر خواهد بود. این امر باعث می‌گردد تمامی دانش‌آموزان درگیر آن فعالیت شوند و حالت انفعالی و خستگی در آنها به وجود نیاید (عوامل مؤثر بر نشاط دانش‌آموزان...، ۱۳۸۶).

تهویه و هوای کلاس: تهویه هوا باعث می‌شود به صورت مستمر هوای پُراکسیژن در کلاس در جریان باشد و تنفس راحت‌تر انجام‌گردد، در نتیجه نشاط و سرزندگی به وجود آمده و حالت رخوت و کسالت از دانش‌آموزان دور می‌شود، ضمن آن که تعداد دانش‌آموزان باید به خصوص نسبت به مساحت و فضای موجود متناسب باشد.

ابزار تشویق: تشویق جلوه‌ای از تحسین و تقدیر و نوعی تأیید برای فرد است، در سایه آن شوقی در آدمی پدید می‌آید که به رفتاری معین اقدام کرده و آن را تکرار می‌سازد. به طور کلی در تعریف تشویق می‌توان گفت: تشویق عامل وادار کننده است که به انسان نیرو و انرژی می‌دهد. تشویق و تحسین مایه تقویت روح است و حس اعتماد را در فرد به وجود می‌آورد (عوامل مؤثر بر نشاط دانش‌آموزان...، ۱۳۸۶).

روش‌های تدریس و خواب‌آلودگی: یکی از عوامل مهمی که در ایجاد یا عدم احساس خواب‌آلودگی در دانشجویان تأثیرگذار است، روش تدریس استاد است. اساتید ممکن است از روش‌های مختلفی برای تدریس بهره‌گیرند. در هر روشی نقشی که استاد برای دانشجو قایل است، در میزان توجه دانشجو به کلاس، شادابی او در کلاس و عدم خواب‌آلودگی او مؤثر است. روش‌های تدریس موجود عبارت‌اند از: حفظ و تکرار، سخنرانی، پرسش و پاسخ، نمایشی، ایفای نقش و اکتشافی. در اینجا به توضیح سه‌نوع از این روش‌ها که کاربرد بیشتری دارند، می‌پردازیم.

الف) روش حفظ و تکرار: در این روش، «تدریس عبارت است از ارائه مفاهیم به صورت شفاهی یا کتبی از طرف معلم و تکرار و حفظ کردن و پس دادن آن توسط شاگردان» (شعبانی، ۱۳۸۴، ص ۲۴۲-۲۴۳). روش حفظ و تکرار برای به خاطر سپردن اصول، قواعد و قوانین در علوم مختلف روش مناسبی است؛ اما در این روش، ارتباط و همکاری متقابل بین معلم و شاگرد وجود ندارد و افراد متفکر، تحلیل‌گر و نقاد پرورش نمی‌دهد.

ب) *روش سخنرانی*: ارائه مفاهیم به طور شفاهی از طرف معلم و یادگیری آنها از طریق گوش کردن و یادداشت برداشتن از طرف شاگرد، اساس کار این روش را تشکیل می‌دهد. از خصوصیات این روش، فعال و متکلم وحده بودن معلم و پذیرنده و غیرفعال بودن شاگرد است و به علت این که معلم متکلم وحده است، شاگردان چندان فعال نیستند، فقط از حس‌شنوایی استفاده می‌شود، قدرت تکلم شاگردان چندان تقویت نمی‌شود و تفاوت‌های فردی در آن منظور نمی‌گردد (شعبانی، ۱۳۸۴، ص ۲۶۰-۲۶۳).

ج) *روش پرسش و پاسخ*: پرسش و پاسخ روشی است که معلم به وسیله آن، شاگرد را به تفکر درباره مفهومی جدید یا بیان مطلبی تشویق می‌کند. در این روش، شاگرد تلاش می‌کند با کوشش‌های ذهنی، از معلوم به مجهول حرکت کند. در روش پرسش و پاسخ نیز معلم هنگام جلب توجه شاگرد به مطلب یا درس جدید و تدریس آن، به طور مستقیم به بیان مطلب نمی‌پردازد، بلکه با طرح سؤال‌های برنامه‌ریزی شده، فعالیت ذهنی شاگردان را در مسیر مطالب و مفاهیم جدید قرار داده، آن را هدایت می‌کند تا خودشان به کشف مفاهیم جدید توفیق یابند (شعبانی، ۱۳۸۴، ص ۵-۲۶۴). این روش موجب تقویت اعتماد به نفس در شاگردان می‌شود و انگیزه فعالیت، مطالعه و تحقیق را در شاگردان افزایش می‌دهد. البته این روش برای کلاس‌های پرجمعیت مناسب نیست و در صورت عدم تسلط و مهارت معلم، ممکن است به پراکندگی و انحراف بحث منجر شود (شعبانی، ۱۳۸۴، ص ۲۶۵-۲۶۶).

براساس آنچه در این مقاله به عنوان عوامل مؤثر بر خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس درس در نظریات علمی مطرح شد، فرضیات زیر استخراج و مورد آزمون قرار می‌گیرند:

- ۱- بین میزان خواب دانشجویان در شبانه‌روز با خواب‌آلودگی سرکلاس آنان رابطه وجود دارد.
- ۲- بین اختلال خواب دانشجویان با خواب‌آلودگی سرکلاس آنان رابطه وجود دارد.
- ۳- بین شرایط محیط فیزیکی کلاس با خواب‌آلودگی سرکلاس دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۴- بین روش تدریس استاد با خواب‌آلودگی سرکلاس دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۵- بین برنامه‌ریزی آموزشی و خواب‌آلودگی سرکلاس دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۶- بین فعالیت‌های قبل از کلاس دانشجویان با خواب‌آلودگی سرکلاس آنان رابطه وجود دارد.

۷- بین میزان نشاط دانشجویان و خواب‌آلودگی سرکلاس آنان رابطه وجود دارد.

مواد و روش‌ها

از آنجا که این تحقیق به بررسی نظرات و نگرش‌های تعداد زیادی از پاسخگویان می‌پردازد، بهترین روش برای گردآوری اطلاعات روش پیمایشی است. در این تحقیق از سه نوع پرسشنامه محقق‌ساخته جهت کسب نظرات دانشجویان، اساتید و فرماندهان‌صف استفاده شده است. برای روایی تحقیق، فرضیات از دل تئوری‌ها استخراج شد. برای افزایش اعتبار محتوای تحقیق در تعاریف نظری و عملیات مفاهیم، دقت‌زیادی به کار رفت و جنبه‌های مختلف موضوع مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در اندازه‌گیری مفاهیم بیشتر از شاخص‌سازی استفاده شد تا جنبه‌های مختلف مفهوم سنجیده شود. در نهایت هم سؤالات پرسشنامه توسط افراد مختلف مورد ارزیابی و اصلاح قرار گرفته است. همچنین با آزمون مقدماتی^۱ اعتبار پرسشنامه‌ها مورد سنجش قرار گرفت و با بهره‌گیری از شیوه روایی‌ساز به وسیله تحلیل عوامل با استفاده از چرخش به روش واریماکس عامل‌هایی که دارای ارزش بالاتر از ۰/۴۵ بودند انتخاب شده و مابقی به کنار گذاشته شدند. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در نیم‌سال اول ۱۳۸۸-۱۳۸۷ در دانشگاه علوم‌انتظامی، کلیه اساتید اعم از اساتید مقیم یا مدعو این نیم سال و کلیه فرماندهان‌صف دانشجویان که به طور مستقیم با آنان در ارتباط هستند، می‌باشد. جامعه نمونه براساس فرمول ذیل عبارت‌اند از:

$$n = \frac{Nt^2 p (1-p)}{Nd^2 + t^2 p (1-p)}$$

حجم نمونه دانشجویان:

$$n = \frac{4227 \times (1/96)^2 \times 0/25}{4227 \times (0/05)^2 + (1/96)^2 \times 0/25} = 352$$

1. Pretest

حجم نمونه اساتید:

$$n = \frac{900 \times (1/96)^2 \times 0/25}{900 \times (0/06)^2 + (1/96)^2 \times 0/25} = 206$$

دانشجویان ۳۵۲ نفر، اساتید ۲۰۶ نفر و فرماندهان صف ۶۷ نفر. نمونه‌های این تحقیق با روش نمونه‌گیری سیستماتیک انتخاب شدند و اطلاعات به دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل و روابط بین متغیرها بررسی شدند.

تعریف مفاهیم:

- خواب‌آلودگی: آن که مایل به خواب است یا خواب کامل نکرده و رختی مخصوص احساس می‌کند (معین، جلد ۱، ۱۳۸۱، ص ۱۰۱۹). در این تحقیق منظور از خواب‌آلودگی دانشجویان در سر کلاس درس به هنگام تدریس استاد می‌باشد که موجب عدم توجه به درس و فراموشی آموزش‌ها می‌شود.
- میزان خواب^۱: خواب حالت آسایش در حیوان و انسان که توأم با آرامش و از کار افتادن حواس ظاهری می‌باشد (عمید، ۱۳۵۹، ص ۴۶۵). در این تحقیق منظور میزان خوابی است که دانشجو برای استراحت و تجدید قوا نیاز دارد تا بتواند نیروی بیشتری کسب کند. طبق تحقیقات انجام شده حداقل خواب مورد نیاز انسان ۷ ساعت می‌باشد.
- اختلالات خواب^۲: آشفتگی‌های جدی در الگوهای طبیعی خواب است که منجر به اختلال در کنش‌های روزانه می‌شوند و همچنین باعث آشفتگی‌های ذهنی می‌گردند (اسماعیلی، شایسته، گودرزی، ۱۳۸۴، ص ۸۶). در این تحقیق منظور اختلالات خواب مانند بی‌خوابی، راه رفتن در خواب و غیره است که موجب بدخوابی دانشجویان می‌شوند و در نتیجه دانشجو در روز بعد احساس کسالت یا خواب‌آلودگی می‌کند.
- محیط فیزیکی کلاس^۳: هر یک از اطاق‌های مدرسه که در آن معلمان به شاگردان درس می‌دهند (معین، جلد ۳، ۱۳۸۱، ص ۲۱۳۳). منظور شرایط کلاس درس اعم از میزان نور، طراوت هوا (گرمی و سردی کلاس) رنگ دیوارها و صندلی‌ها و امثال آن است که در جلب توجه دانشجویان به درس تأثیرگذار است.

1. sleep scales

2. sleep disorder

3. physical enclosing class

■ روش تدریس استاد: ۱ عبارت است از «راه منظم، با قاعده و منطقی برای ارائه درس» (صفوی، ۱۳۸۳، ص ۱۹۲). در این تحقیق منظور از روش تدریس استاد شیوه‌ای است که او برای تدریس به کار می‌گیرد. که البته در سؤالات ۳ شیوه‌ای را که امکان اجراء آن در دانشگاه علوم انتظامی می‌باشد. شیوه‌های حفظ و تکرار، سخنرانی و پرسش و پاسخ سنجیده شده است.

■ برنامه‌ریزی آموزشی: ۲ برنامه‌ریزی فعالیت‌های یاددهی- یادگیری به منظور ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار یادگیرنده و ارزیابی میزان تحقق این تغییرات (گروه مشاوران یونسکو، ۱۳۷۰، ص ۹). منظور از سین برنامه‌ای است که برای دانشجویان از طرف دانشگاه تهیه و طبق آن برنامه زمان آموزش‌های عملی و تئوری دانشجویان مشخص می‌شود.

■ افسردگی: اختلال شدید روحی است که حداقل به مدت دو هفته و به طور معمول بیشتر ادامه می‌یابد و فرد در طول این مدت به هیچ چیزی علاقه چندانی ندارد، لذت کمی می‌برد، برای انجام دادن هرگونه فعالیت ثمربخش انگیزش کمی دارد (کالات، ۱۳۸۶، ص ۳۶۶). در این تحقیق منظور روحیه نشاط یا افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی است و با سؤالاتی درخصوص نگرش فرد نسبت به خود، روحیه درون‌گرایی یا برون‌گرایی، برخورداری از سلامت روحی و خوشبختی سنجیده می‌شود.

یافته‌ها

از ۳۵۲ نفر دانشجوی پاسخگو (بدون احتساب بی‌پاسخ‌ها) به پرسشنامه ۱۰٪ زن و ۹۰٪ مرد بودند. خانواده‌های ۱۸٪ آنان در تهران، ۳۷٪ در شهرهای بزرگ، ۲۰٪ در شهرهای کوچک و تنها ۱٪ در روستا زندگی می‌کنند. ۳۵٪ آنان متأهل و اکثریت پاسخگویان (۶۱٪) مجرد بوده‌اند. همچنین ۷۹٪ دانشجویان خوابگاهی و ۱۴٪ آنان غیرخوابگاهی بودند.

اکثر اساتید پاسخگو به سؤالات که در دانشگاه تدریس می‌کردند (۵۶٪) مربی و ۵٪ استادیار بودند. از میان اساتید پاسخگو (بدون احتساب بی‌پاسخ‌ها) ۴۴٪ آنان هیأت علمی داخلی، ۱۸٪ ممیزی آموزش عالی و ۱۰٪ هم ممیزی معاونت آموزشی ناجا بودند. سنوات

1. instructor's teaching method
2. curriculum planning

تدریس ۲۴٪ اساتید ۱۰-۶ سال، ۲۰٪ ۵-۱ سال و ۱۵٪ هم ۱۵-۱۱ سال و ۱۶٪ هم سابقه تدریسشان بالای ۱۶ سال بود.

فرماندهان صف پاسخگو (بدون احتساب بی‌پاسخ‌ها) به سؤالات ۶۷٪ ستوان یک و ۱۰٪ هم ستوان دوم، مابقی سرهنگ و سرگرد بودند. ۳۶٪ فرماندهان صف بین ۹-۷ سال و ۳۴٪ آنان ۱۲-۱۰ سال سابقه خدمت‌ناجا داشتند. از بین این تعداد پاسخگو ۴۸ درصد ۱۰-۶ سال سابقه خدمت در سمت فرماندهی صف و ۴۰٪ بین ۵-۱ سال سابقه خدمت در صف را داشتند.

در مورد متغیر وابسته تحقیق، یعنی خواب‌آلودگی در هر سه پرسشنامه سؤالاتی مطرح شد که نتایج آن به شرح ذیل می‌باشد:

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس درس

متغیر	فراوانی	درصد
زیاد	۹۸	۲۷٫۸
متوسط	۱۷۷	۵۰٫۳
کم	۷۷	۲۱٫۹
جمع	۳۵۲	۱۰۰

چنان چه جدول ۱ نشان می‌دهد، حدود ۲۸٪ دانشجویان بیان کرده‌اند که در کلاس درس به میزان زیاد خواب‌آلود هستند و ۵۰٪ درصد متوسط احساس خواب‌آلودگی دارند. البته این نتایج در نظرات فرماندهان صف و اساتید متفاوت است. ۹۱٪ فرماندهان معتقدند دانشجویان در کلاس‌ها خواب‌آلود هستند و البته ۴۵٪ آنان این مسئله را اقتضای سنی دانشجویان بیان کرده‌اند. ولی ۵۶٪ اساتید معتقدند دانشجویان در کلاس‌ها خیلی خواب‌آلود نیستند و تنها ۱۴/۵٪ اساتید دانشجویان را زیاد خواب‌آلود می‌دانند. ۲۷٪ اساتید معتقدند خستگی و کار زیاد موجب خواب‌آلود بودن دانشجویان می‌شود. میزان خواب یکی از متغیرهای مستقل تحقیق است که ۹ سؤال در پرسشنامه‌ها برای سنجش آن مطرح شده است.

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصد میزان خواب دانشجویان
در شبانه‌روز از دید فرماندهان صف

میزان خواب	فراوانی	درصد
۶ساعت	۳۳	۴۹٫۳
۷ساعت	۱۶	۲۳٫۹
۸ساعت	۱۲	۱۷٫۹
۹ساعت	۳	۴٫۵
۱۰ساعت	۲	۳٫۰

از میان فرماندهان صف ۴۹٪ بیان کرده‌اند که دانشجویان تحت امرشان ۶ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند و ۲۴٪ هم ۷ ساعت را میزان خواب دانشجویان بیان کرده‌اند. ۳۹٪ فرماندهان این میزان خواب را برای دانشجویان کافی دانسته‌اند و ۶۰٪ بیان کرده‌اند که زمان خواب دانشجویان باید بیشتر شود. ۵۵٪ فرماندهان معتقدند که کم‌بودن ساعت خواب دانشجویان تأثیر زیادی بر خواب‌آلودگی آنان دارد و ۲۵٪ هم تأثیر آن را تا حد متوسط دانسته‌اند. ۷۰٪ فرماندهان صف تأثیر ساعت بیداری بر خواب‌آلودگی دانشجویان را زیاد می‌دانند و ۲۲٪ تأثیر آن را تا حد متوسط شمرده‌اند و ۷۵٪ فرماندهان معتقدند ساعت خواب دانشجویان باید تا ۸ ساعت افزایش یابد. ۴۲٪ دانشجویان پاسخگو بیان کرده‌اند که قبل از زمان دانشجویی ۸ ساعت می‌خوابیدند در حالی که ۴۷٪ آنان معتقدند اکنون با احتساب خواب نیمروزی‌شان کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند. ۹۲٪ اساتید هم تأثیر میزان خواب را خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس درس را زیاد می‌دانند.

اختلال خواب، متغیر مستقل دیگر تحقیق است که با ۵ سؤال سنجیده می‌شود. دانشجویانی که در جامعه آماری قرار گرفتند ۴۹٪ اعلام کرده‌اند هیچ مشکلی برای خوابیدن ندارند و به محض رفتن به رختخواب، خوابشان می‌برد، اما از بین مابقی دانشجویان، ۲۰٪ آنان مشکلات خانوادگی را علت دیر به خواب رفتنشان بیان کرده‌اند. در سؤال دیگری هم ۳۳٪ دانشجویان بیان کرده‌اند که مشکل بی‌خوابی دارند و ۷٪ هم پرخواب هستند.

محیط فیزیکی کلاس با ۹ سؤال در دو پرسشنامه دانشجویان و اساتید سنجیده شد. ۳۷/۵٪ دانشجویان تأثیر رنگ کلاس بر خواب‌آلودگی را زیاد و ۳۰٪ هم در حد متوسط

دانسته‌اند. از این میان ۳۱٪ دانشجویان بیان کرده‌اند رنگ کرم موجب خواب‌آلودگی بیشتر آنان می‌شود، ۲۶٪ رنگ‌طوسی، ۱۵٪ رنگ‌آبی و رنگ‌سبز با ۱۱٪ آخرین انتخاب دانشجویان بوده است.

جدول ۳. توزیع فراوانی و درصد تأثیر سایر عوامل محیطی بر خواب‌آلودگی دانشجویان

متغیر	فراوانی	درصد
کلاس گرم	۱۷۰	۴۸٫۲
کلاس سرد	۳۲	۹
کلاس پرنور	۷	۲
کلاس کم‌نور	۱۳۲	۳۷٫۵
کلاس ساکت	۱۰۴	۳۰
کلاس شلوغ	۱۰	۳

۵۴٪ اساتید تأثیر نور کم کلاس را بر خواب‌آلودگی دانشجویان زیاد می‌دانند و ۳۸٪ آنان معتقدند نور کلاس‌های دانشگاه علوم انتظامی تا حد زیادی مناسب است. ۳۳/۵٪ از اساتید تأثیر رنگ کلاس و ۶۳٪ اساتید تأثیر تهویه کلاس را بر خواب‌آلودگی دانشجویان بالا می‌دانند. در سؤال دیگری ۴۶٪ اساتید با چینش دایره‌ای شکل کلاس‌ها موافق هستند و ۴۲٪ هم با چینش لاشکل آن موافقند. ۶۷/۵٪ اساتید یک نواختی محیط درس و زندگی دانشجویان نیروی انتظامی را تا حد زیادی مؤثر بر خواب‌آلود بودن آنها در کلاس دانسته‌اند.

۷۲/۵٪ اساتید معتقدند روش تدریس تأثیر زیادی بر خواب‌آلود بودن یا نبودن دانشجویان دارد. اکثر اساتید (۷۳٪) در سؤال دیگری بیان کرده‌اند که از روش پرسش و پاسخ در کلاس استفاده می‌کنند و ۳۲٪ هم روش سخنرانی را به کار می‌گیرند. روش ایفای نقش که معمولاً در کلاس‌های عملی و مهارت‌های رزمی دانشجویان کاربرد دارد، مورد استفاده ۲۴٪ از اساتید است و روش حفظ و تکرار هم در بین ۱۳٪ اساتید رواج دارد. نظر دانشجویان در این مورد، در قالب جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. توزیع فراوانی و درصد تأثیر روش تدریس اساتید بر خواب‌آلودگی (n=۳۵۲)

روش‌های تدریس	زیاد	متوسط	کم	بی‌جواب
حفظ و تکرار	۱۶۹ (۴۸٪)	۱۳۷ (۳۸٫۹٪)	۴۱ (۱۱٫۷٪)	۵ (۱٫۴٪)
سخنرانی	۲۵۲ (۷۱٫۶٪)	۶۵ (۱۸٫۵٪)	۳۰ (۸٫۵٪)	۵ (۱٫۴٪)
پرسش و پاسخ	۳۳ (۹٫۴٪)	۷۹ (۲۲٫۴٪)	۲۲۹ (۶۵٫۱٪)	۱۱ (۳٫۱٪)

نتایج جدول ۴ دانشجویان نشان می‌دهد که ۴۸٪ آنان معتقدند روش حفظ و تکرار تا حد زیادی موجب خواب‌آلودگی آنان در کلاس درس می‌شود. ۷۲٪ از دانشجویان همین‌نظر را در مورد روش سخنرانی دارند و تنها ۹٪ می‌گویند روش پرسش و پاسخ تا حد زیادی موجب خواب‌آلود بودن آنها می‌شود و ۶۵٪ می‌گویند که این روش خیلی کم موجب خواب‌آلودگی می‌شود. بنابراین بهترین روش تدریس از نظر دانشجویان روش پرسش و پاسخ است.

برنامه‌ریزی درسی یکی دیگر از متغیرهای مستقل تحقیق است که با ۱۹ سؤال و گویه در ۳ پرسشنامه سنجیده شده است. در پرسشنامه در مورد ایام هفته از دانشجویان سؤال شد و ۴۷٪ آنان معتقد بودند که در روز شنبه احساس خواب‌آلودگی دارند و ۳۰٪ هم در روز یکشنبه. در سؤال دیگری ۳۹٪ دانشجویان بیان کردند که در فصل تابستان خواب‌آلود هستند و ۳۴٪ فصل بهار بیشتر خواب‌آلود هستند. در مورد دروس کلاس‌ها هم ۵۹٪ دانشجویان در کلاس‌هایی که فقط تئوری هستند زیاد احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. این نتیجه در کلاس‌های عملی و ورزشی کاملاً برعکس می‌باشد. ۹٪ دانشجویان در کلاس‌هایی که با فعالیت بدنی همراه هستند زیاد خواب‌آلودند و ۶٪ در کلاس‌های عملی؛ یعنی ۷۷/۵٪ در این کلاس‌ها کمتر احساس خواب‌آلودگی دارند و ۷۵٪ در کلاس‌هایی که با فعالیت‌های بدنی همراه هستند، کمتر خواب‌آلود می‌باشند. در مورد ساعات کلاسی هم از دانشجویان سؤال شد. ۴۳٪ آنان با زمان ۱ ساعت برای کلاس‌ها موافق بودند و ۳۶٪ با ۱ ساعت و ربع و تنها ۱۷٪ با کلاس‌های یک ساعت و نیم موافقت. نتیجه زمان کلاس‌ها نیز در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. توزیع فراوانی و درصد خواب‌آلودگی دانشجویان در ساعات متفاوت کلاس

درصد	فراوانی	متغیر
۳۳٫۰	۱۱۶	۸:۰۰ - ۹:۳۰
۲۴٫۰	۸۶	۱۰:۰۰ - ۱۱:۳۰
۶۴٫۰	۲۲۶	۱۳:۳۰ - ۱۵:۰۰
۲۷٫۰	۹۴	۱۵:۳۰ - ۱۷:۰۰
۶٫۰	۲۱	۱۷:۳۰ - ۱۹:۰۰

در مورد ساعات کلاسی ۴۵٪ اساتید بیان کرده‌اند در ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۵:۰۰ دانشجویان بیش از ساعات دیگر خواب‌آلود هستند. ساعت ۱۵:۳۰ تا ۱۷:۰۰ انتخاب‌بعدی اساتید با ۳۳٪ است و ۳۱٪ هم ساعت ۸:۰۰ تا ۹:۳۰ را انتخاب کرده‌اند. البته ۵۷٪ از اساتید ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۱:۳۰ را برای تدریس ترجیح داده‌اند که فقط ۷٪ معتقدند در آن ساعت دانشجویان خواب‌آلود هستند و ۵۴٪ هم ساعت ۸:۰۰ تا ۹:۳۰ را انتخاب کرده‌اند. ۳۸٪ اساتید معتقدند ساعات کلاسی تا ۱ ساعت باید تقلیل یابد و ۳۲/۵٪ هم با کلاس‌های یک‌ساعت و ربع موافق هستند. ۶۸/۵٪ اساتید مانند دانشجویان معتقدند در کلاس‌های تئوری احساس خواب‌آلودگی دانشجویان زیاد است. ۶۶٪ واحد زیادی فشردگی برنامه‌های درسی را موجب خواب‌آلودگی دانشجویان دانسته‌اند. در مورد روزهای هفته ۵۹٪ اساتید بیان کرده‌اند که دانشجویان در روز شنبه زیاد خواب‌آلود هستند و ۲۱٪ روز چهارشنبه را انتخاب کرده‌اند. اساتید هم مانند دانشجویان معتقدند که در روز دوشنبه دانشجویان کمتر خواب‌آلود هستند. در مورد فصول هم ۵۲٪ اساتید بیان کرده‌اند در فصل بهار دانشجویان بیشتر خواب‌آلود می‌باشند و ۳۲٪ هم فصل تابستان (که انتخاب اول دانشجویان بود) را به‌عنوان فصلی که دانشجویان در آن خواب‌آلود می‌باشند، انتخاب کردند. در بین فرماندهان دانشجویی ۶۷٪ بیان کرده‌اند که تعداد کلاس‌ها کمتر شود. ۴۶٪ آنان هم معتقدند کلاس‌های عملی باید بیشتر شود که به‌معنای تقلیل کلاس‌های تئوری است. ۴۲٪ فرماندهان هم افزایش زمانی که دانشجویان در اختیار فرمانده هستند را خواستار شدند. ۲۱٪ با کاهش فعالیت‌های قبل از کلاس موافق هستند.

۱۷سؤال و گویه برای سنجش رابطه فعالیت‌های قبل از کلاس دانشجویان با خواب‌آلودگی آنان در پرسشنامه‌ها مطرح گردیده است. که نتایج آن در پرسشنامه دانشجویان در جدول ۶ نشان داده شده است:

جدول ۶. توزیع فراوانی و درصد تأثیر هر یک از فعالیت قبل از کلاس بر خواب‌آلودگی دانشجویان (n=۳۵۲)

گویه‌ها	زیاد	متوسط	کم	بی‌جواب
بعد از کلاس‌های ورزش	۱۶۹ (۴۸٪)	۷۳ (۲۰٫۷٪)	۹۸ (۲۷٫۸٪)	۱۲ (۳٫۴٪)
بعد از مراسم صبحگاه	۲۰۱ (۵۷٫۱٪)	۵۶ (۱۵٫۹٪)	۸۰ (۲۲٫۷٪)	۱۵ (۴٫۳٪)
بعد از کلاس‌های صف جمع	۲۴۸ (۷۰٫۵٪)	۴۵ (۱۲٫۸٪)	۴۷ (۱۳٫۴٪)	۱۲ (۳٫۴٪)
وقتی شب‌پاسداری داده‌باشید	۳۱۴ (۸۹٫۲٪)	۱۲ (۳٫۴٪)	۱۳ (۳٫۷٪)	۱۳ (۳٫۷٪)
بعد از نظافت‌های صبحگاهی	۱۳۱ (۳۷٫۲٪)	۱۰۶ (۳۰٫۱٪)	۹۹ (۲۸٫۱٪)	۱۶ (۴٫۵٪)
بعد از تمرینات مراسم خاص	۲۱۰ (۵۹٫۷٪)	۷۸ (۲۲٫۲٪)	۴۹ (۱۳٫۹٪)	۱۵ (۴٫۳٪)

از دید دانشجویان تمامی فعالیت‌های قبل از کلاس موجب خواب‌آلودگی آنان می‌شود. پاسداری در شب با ۸۹٪ در بین دانشجویان و ۸۵٪ در بین اساتید و ۵۱٪ در بین فرماندهان صف عاملی است که بر خواب‌آلودگی دانشجویان تأثیر زیادی می‌گذارد. ۷۲٪ اساتید و ۷۰٪ دانشجویان همین‌نظر را در مورد صف جمع دارند و ۶۰٪ دانشجویان و ۵۶٪ اساتید هم معتقدند تمرینات و اجرای مراسم‌های خاص تأثیر زیادی بر خواب‌آلود بودن دانشجویان می‌گذارد. ۲۸٪ اساتید ورزش و همین میزان هم نظافت اماکن را تا حد زیادی مؤثر بر خواب‌آلودگی دانشجویان دانسته‌اند. فرماندهان صف اکثر موارد ذکر شده را بدون تأثیر یا کم‌تأثیر در خواب‌آلودگی دانشجویان می‌دانند.

میزان نشاط و افسردگی دانشجویان آخرین متغیر مستقل این تحقیق است که با ۷سؤال در سه پرسشنامه سنجیده شده است. که رابطه آن با میزان خواب‌آلودگی دانشجویان در جدول ۷ ارائه شده است.

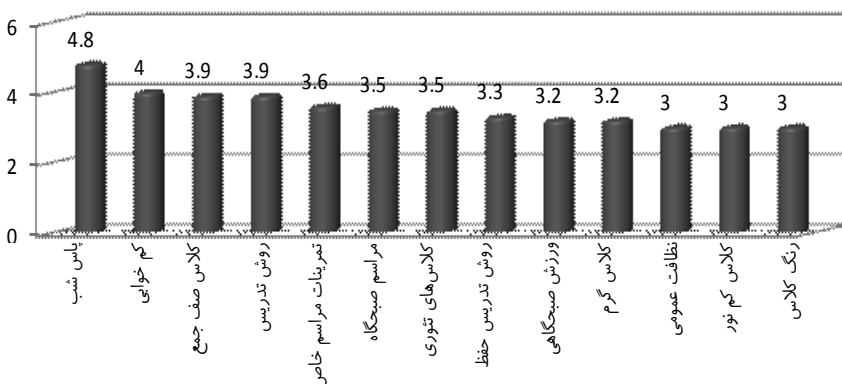
جدول ۷. توزیع فراوانی و درصد رابطه نشاط دانشجویان با خواب‌آلودگی

جمع	کم	متوسط	زیاد	نشاط خواب‌آلودگی
۹۷ ٪۲۱٫۹	۳ ٪۳٫۱	۴۱ ٪۴۱٫۸	۵۳ ٪۵۴٫۱	زیاد
۱۷۳ ٪۵۰٫۳	۱۱ ٪۶٫۲	۸۰ ٪۴۵٫۲	۸۲ ٪۴۶٫۳	متوسط
۷۵ ٪۲۷٫۸	۱ ٪۱٫۳	۲۹ ٪۳۷٫۷	۴۵ ٪۵۸٫۴	کم
۳۴۵ ٪۱۰۰	۱۵ ٪۴٫۳	۱۵۰ ٪۴۲٫۶	۱۸۰ ٪۵۱٫۱	جمع

$\text{Gamma} = -۰/۰۲۴$ $\text{sig} = ۰/۷۷۳$

از جدول ۷ می‌توان نتیجه گرفت که بیشتر دانشجویان (۵۱/۱٪) دارای نشاط هستند و کمتر افسردگی دارند (۵۸/۴٪ دانشجویانی که نشاط زیاد داشتند، کمتر خواب‌آلود هستند و ۳/۱٪ دانشجویانی که افسردگی دارند، زیاد خواب‌آلود هستند؛ ولی در کل رابطه خواب‌آلودگی با میزان نشاط در این تحقیق تأیید نگردید و این فرضیه رد شد. در پایان در یک جمع‌بندی کلی می‌توان عوامل تأثیرگذار بر خواب‌آلودگی دانشجویان در کلاس درس را به ترتیب اولویت در نمودار ۱ مشاهده نمود.

نمودار ۱. عوامل تأثیرگذار بر خواب‌آلودگی سر کلاس به ترتیب اولویت از دید دانشجویان



بحث و نتیجه‌گیری

چنان چه نتایج به دست آمده از تحقیق می‌دهد. اولین فرضیه که رابطه میزان خواب دانشجویان با خواب‌آلودگی آنان بود. در هر سه گروه پاسخگو تأیید گردید. فرضیه دوم که تأثیر اختلال خواب دانشجویان را بر خواب‌آلودگی آنان مطرح می‌کرد هم تأیید شد. رابطه شرایط محیط فیزیکی کلاس با خواب‌آلودگی دانشجویان هم توسط هر سه گروه پاسخگو تأیید گردیده است. گرما، سکوت و کم‌نور بودن کلاس‌ها عواملی هستند که موجب خواب‌آلود شدن دانشجویان در کلاس‌ها می‌شوند. همچنین پاسخگویان معتقد بودند که رنگ کلاس‌ها بر خواب‌آلود بودن افراد تأثیرگذار است و دانشجویان رنگ‌های کرم و طوسی را بیشتر خواب‌آور می‌دانند. اساتید نیز معتقدند با چینش U شکل صندلی کلاس‌ها، تسلط بیشتری بر دانشجویان دارند و می‌توانند مشارکت بیشتر دانشجویان را در کلاس داشته و از خواب‌آلودگی آنها جلوگیری کنند.

تأثیر روش تدریس اساتید با خواب‌آلود بودن دانشجویان در کلاس در این تحقیق تأیید شد. دانشجویان و اساتید معتقد بودند که روش پرسش و پاسخ بهترین روش برای تدریس در کلاس‌ها می‌باشد و روش سخنرانی به‌عنوان روشی که موجب خواب‌آلودگی دانشجویان می‌شود، شناخته شده است.

فرضیه پنجم تحقیق رابطه برنامه‌ریزی آموزشی با خواب‌آلودگی دانشجویان است. از دید پاسخگویان برنامه‌ریزی آموزشی خیلی مناسب نمی‌باشد و با تغییر آن می‌توان تا حد زیادی از خواب‌آلود بودن دانشجویان جلوگیری کرد. با افزایش کلاس‌های عملی، کم کردن ساعت کلاس‌ها و عدم برگزاری کلاس بعد از نهار می‌توان خواب‌آلود بودن دانشجویان را کاهش داد.

هر سه گروه پاسخگویان هم معتقدند که پاس‌های شبانه موجب خستگی و خواب‌آلودگی دانشجویان در روز بعد می‌شود. همچنین کلاس‌های ورزش موجب خستگی دانشجویان می‌گردد و بهتر است زمان آن به عصر منتقل شود.

آخرین فرضیه تحقیق در مورد رابطه میزان نشاط دانشجویان با خواب‌آلودگی دانشجویان است. با توجه به نتایج به دست‌آمده از هر سه گروه پاسخگو، میزان نشاط دانشجویان دانشگاه علوم‌انتظامی بالا است و این فرضیه تأیید نگردید.

در کل می‌توان با تغییراتی جزئی در فعالیت‌های قبل از کلاس دانشجویان، برنامه‌ریزی آموزشی، شرایط فیزیکی کلاس‌ها و به‌کارگیری روش‌های تدریس مناسب تلاش کرد که

دانشجویان با آمادگی و هوشیاری بیشتری در کلاس‌ها حضور یافته و بهره‌وری کلاس‌های آموزشی بالاتر رود.

پیشنهاد‌های تحقیق: بر اساس نتایج تحقیق پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۱. ساعت خواب دانشجویان باید حداقل ۷ ساعت باشد. پیشنهاد می‌شود با نظارت و کنترل بیشتر بر زمان خاموشی، این امر محقق شود. البته بهتر است افزایش ساعت خواب از صبح باشد و زمان بیدارباش دانشجویان دیرتر باشد؛ زیرا تأثیر بیشتری بر آرامش آنها دارد.
۲. برای کسانی که شب نگرهبان هستند، در روز بعد امکان استراحت و مجوز برای عدم حضور در کلاس فراهم شود. همچنین تکرار نگرهبانی شبانه یک‌نفر در همان‌شب، موجب اختلالات جدی خواب و به هم خوردن نظم زیستی او می‌گردد.
۳. بهتر است بعد از صرف نهار زمانی برای استراحت دانشجویان در نظر گرفته شود تا در کلاس بعد از ظهر با نشاط بیشتری حضور پیدا کنند.
۴. به دلیل تأثیر تغذیه دانشجویان بر خواب‌آلودگی آنها، بهتر است غذاهایی پر انرژی در وعده نهار و غذاهایی سبک برای شام در نظر گرفته شود.
۵. کلاس‌ها باید از نور و تهویه مناسب برخوردار بوده و از رنگ‌های گرم مثل سبز برای رنگ‌آمیزی آنها استفاده شود.
۶. نحوه چیدن صندلی‌ها به صورت دایره‌ای یا U شکل و استفاده از روش تدریس پرسش و پاسخ، موجب مشارکت بیشتر دانشجویان در کلاس و عدم خواب‌آلودگی آنها می‌شود.
۷. بهتر است که برگزاری کلاس‌های ورزشی و عملی به بعد از ظهر منتقل شود تا از خستگی صبح و خواب‌آلودگی دانشجویان جلوگیری شود و موجب خواب بهتر آنها در شب گردد.
۸. ترکیب کلاس‌ها به صورت تئوری و علمی و اجرای کلاس‌های تئوری در صبح، روش دیگری برای کاهش خواب‌آلودگی است.

کتابنامه

منابع فارسی:

- اسماعیلی، علی، شایسته، سیاوش و گودرزی، ناصر (۱۳۸۴). *مبانی روان‌شناسی عمومی*. تهران: شلاک.
ترکاشوند، مسلم و مصری، مجید. (۱۳۸۴). *بررسی شیوع مشکلات خواب در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۱۳۸۴*. کرمانشاه: دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.

حسن زاده، محسن (۴/۱۹/۲۰۱۰). در aspx.۶-www.mhassanzadeh.blogfa.com/post
سعیدی، مژده (۱۳۸۷/۰۸/۰۷). *تاثیر رنگ‌ها بر زندگی انسان*. انجمن علمی در www.miraclefauram.net
شعبانی، حسن. (۱۳۸۴). *مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس)*. تهران: سمت.
صفایی بروجنی، غلامرضا (۱۳۷۰). *اختلالات خواب*. پایان‌نامه دکترای پزشکی. تهران: دانشکده علوم پزشکی دانشگاه شهیدبهشتی.
صفوی، امان‌اله (۱۳۸۳). *کلیات روش‌ها و فنون تدریس*. تهران: نشر معاصر.
عوامل مؤثر بر نشاط دانش‌آموزان در کلاس درس (۱۳۸۶/۴/۳۰) در www.tebyan-hamedan.ir
عمید، حسن (۱۳۵۹). *فرهنگ عمید*. تهران: امیرکبیر.
کالات، جیمز (۱۳۸۶). *روان‌شناسی عمومی*. جلد دوم، ترجمه: یحیی سید محمدی. تهران: روان.
گارسون، نیل ر. (۱۳۷۹). *روان‌شناسی فیزیولوژیک*. جلد اول، ترجمه: اردشیر ارضی، فرید براتی سده، جمشید کمالی، مهناز مهربابی‌زاده، و بهمن نجاریان. تهران: رشد.
گروه مشاوران یونسکو (۱۳۷۰). *فرآیند برنامه ریزی آموزشی*. ترجمه: فریده مشایخ. تهران: مدرسه.
لشگری، خدابخش و کاظمی، بهرام (۱۳۸۴). *بررسی شیوع اختلالات خواب در دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه در سال ۱۳۸۴*. کرمانشاه: دانشگاه رازی.
معین، محمد (۱۳۸۱). *فرهنگ فارسی*. تهران: دبیر.
مورین، چارلز (۱۳۸۱). *روان‌شناسی بی‌خوابی*. ترجمه: علیرضا بخشایش و آنیثا لشکریان. یزد: انتشارات دانشگاه یزد.
نوید، احمد (۱۳۸۶/۱۱/۱۵). *بهداشت خواب و میزان خواب طبیعی*. در www.kabulmedical.blogsky.com

منابع انگلیسی:

Gillin, J. C. (1983). The sleep therapeutics of depression. *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 7, 351-364.