



تحلیل اثرات پاندمی COVID-19 بر کیفیت خواب و شیوع افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

فاطمه اسداله زاده^۱، دکتر عیسی پوررمضان^۲

۱- باشگاه پژوهشگران و نخبگان، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۲- استادیار گروه جغرافیا، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

چکیده

در پایان دسامبر ۲۰۱۹، گسترش یک بیماری عفونی جدید در شهر ووهان چین گزارش شد، که توسط یک کرونا ویروس جدید ایجاد شده بود و رسماً توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان COVID-19 نامگذاری شد. این ویروس به دلیل سرعت انتقال بالا و اقدامات انجام شده برای جلوگیری از گسترش آن مانند قرنطینه، پیامدهای روانشناختی را ایجاد کرده که از جمله آن می توان به شیوع افسردگی در بین عموم مردم و بطور ویژه دانشجویان اشاره کرد. همچنین سطوح بالای افسردگی می تواند مبنایی برای مشکلات خواب از جمله کیفیت خواب پایین باشد که می توان آنرا از دیگر پیامدهای روانشناختی این پاندمی دانست. هدف از انجام پژوهش بررسی تاثیرات پاندمی COVID-19 بر کیفیت خواب و شیوع افسردگی در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه پژوهش، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت بود که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱، مشغول به تحصیل بودند که از بین آنها ۳۷۳ نفر به روش کوکران انتخاب شدند و پرسشنامه های کیفیت خواب پیتسبورگ و افسردگی بک را بصورت آنلاین تکمیل کردند. به منظور تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. نتایج حاصل از داده ها نشان داد که دانشجویان در افسردگی در وضعیت شدید و مرزی و در مقیاس کیفیت خواب در وضعیت متوسط رو به خفیف قرار دارند. نتایج این پژوهش نشان داد که دانشجویان رشته مشاوره خانواده، بیشترین میزان افسردگی را در مرحله مرزی تجربه کرده اند. همچنین نتایج نشان می دهد که رابطه معناداری بین جنسیت با مقیاس های افسردگی و کیفیت خواب وجود ندارد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می شود دولت ها و مقامات بهداشتی بطور مشترک کمیته های راهبردی را برای ایجاد رویه های عملیاتی استاندارد و جایگزین های رو در رو برای موقعیت های اضطراری تشکیل دهند. مشاوره و مداخلات روانشناسی می تواند ذهنیت روانشناختی را تقویت کند، که در تحقیقات قبلی نشان داده شده است که به عنوان واسطه ای جزئی در رابطه بین سبک های مقابله ای ناکارآمد و علائم افسردگی موثر برای مبارزه با مشکلات است.

واژگان کلیدی: افسردگی، کیفیت خواب، COVID-19، سلامت روان، دانشجویان



مقدمه

در پایان دسامبر ۲۰۱۹، یکسری بیماری های تنفسی حاد و غیرمعمول در ووهان چین شناسایی شد. منشاء این بیماری ها به یک ویروس کرونای جدید به نام سندرم تنفسی حاد شدید کرونا-۲ (SARS-COV-2) مربوط می شد و بیماری بعدی که ایجاد کرد بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) نامیده شد. SARS-COV-2 مشابهت قابل توجهی با کرونا ویروس های قبلی دارد که می توانستند انسان ها را آلوده کنند از جمله SARS-COV و MERS-COV که به ترتیب مسئول ایجاد اپیدمی سارس و شیوع مرس در سال های ۲۰۰۳ و ۲۰۱۲ بودند. با این حال مطالعات اولیه نشان داده است که SARS-COV-2 ممکن است از نظر قابلیت انتقال از کرونا ویروس های قبلی فراتر رود. در نتیجه COVID-19 به سرعت به یک بیماری همه گیر جهانی تبدیل شد. همانطور که سازمان بهداشت جهانی در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ اعلام کرد که از زمان کشف این ویروس نزدیک به ۲۵ میلیون مورد، تایید شده و ۸۰۰۰۰۰ مرگ در بیش از ۲۰۰ کشور وجود داشته است (Deng et al, 2020).

COVID-19 در درجه اول بر سیستم تنفسی تاثیر می گذارد اگرچه سایر سیستم های ارگانسیم نیز درگیر هستند. علائم مرتبط با عفونت دستگاه تنفسی تحتانی از جمله تب، سرفه خشک و تنگی نفس در سری موارد اولیه از ووهان چین گزارش و علاوه بر این سردرد، سرگیجه، ضعف عمومی، استفراغ و اسهال مشاهده شد. اکنون بطور گسترده شناخته شده است که علائم تنفسی COVID-19 بسیار ناهمگن هستند. این بیماری می تواند کشنده نیز باشد. تعداد فزاینده ای از بیماران مبتلا به بیماری های شدید در سراسر جهان تسلیم شده اند. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده است که مرگ و میر در افراد مسن بیشتر و بروز آن در کودکان بسیار کمتر است و هیچ درمان هدفمندی در دسترس نیست. درمان های بیشتری در مراحل بالینی در حال آزمایش هستند. تعداد زیادی از کشورها برای کاهش شیوع بیشتر این ویروس، فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه را اجرا کردند (Yuki and Koutsogianraki, 2020). همه گیری COVID-19 می تواند از نظر عاطفی برای همه افراد چالش برانگیز و استرس زا باشد به ویژه برای گروه های فرعی از مردم که در معرض خطر بیشتر مشکلات روانی هستند که در شرایط حاضر افزایش سطح پریشانی روانی و پیامدهای منفی تحصیلی را تجربه می کنند (Grubic, Badovinac and Johri, 2020). دانشجویان، به دلیل انتظارات زیاد اجتماعی مستعد ابتلا به اختلالات عاطفی و پیامدهای روانشناختی هستند زیرا تصور می شود که آنها نماینده آینده یک جامعه هستند و از سویی دیگر در نتیجه اقدامات فاصله گذاری اجتماعی اجرا شده در پاسخ به COVID-19، موسسات آموزش عالی به یادگیری آنلاین روی آورده اند که باعث می شود دانشجویان دانشگاه مجموعه ای از عوامل استرس زا مانند جابجایی غیر منتظره به دلیل تعطیلی ناگهانی دانشگاه، از دست دادن شغل محلی، حذف ارتباطات اجتماعی، آینده تحصیلی نامشخص، افزایش فشار تحصیلی و کاهش انگیزه نسبت به تحصیل و کنار گذاشتن برنامه روزمره تجربه کنند (Ochink et al, 2021; Kibbey, Fedorenko and Farris, 2021). از جمله تاثیرات مخرب COVID-19 بر سلامت روان و فرآیندهای فیزیولوژیکی بدن در دانشجویان می توان به بهم ریختگی ساعت بیولوژیکی بدن و کیفیت خواب اشاره کرد.



خواب یک رفتار مهم و بسیار حساس است. انعطاف پذیری در برنامه ها به دلیل محدودیت اجتماعی منجر به تغییر در زمان بیداری و خواب شد. بر این اساس مطالعات اخیر گزارش داده اند که افراد در حین قرنطینه دیرتر از خواب بیدار می شوند و احتمالاً تحت تاثیر افزایش استفاده از رسانه های دیجیتال در نزدیکی زمان خواب هستند. همچنین کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید، فعالیت محدود در طول روز و تغییر در زمان غذا خوردن ممکن است منجر به اختلال در ریتم شبانه روزی شود و در نتیجه ممکن است بر خواب تاثیر بگذارد (Targa et al, 2021). کیفیت خواب ذهنی با رضایت از تجربه کلی خواب تعریف می شود از جمله جنبه های شروع خواب، حفظ خواب، کمیت خواب و شادابی پس از بیدار شدن. کیفیت خواب عینی شامل مدت زمان کل خواب میزان بیداری در طول دوره خواب و فراوانی بیداری ها در طول شب است (Jahrami et al, 2020). بای سی، رینولد، مانک، برمن و کوپفر (۱۹۸۹) کیفیت خواب را شامل تعیین الگوهای بد کاری خواب از جمله کیفیت، دیر به خواب رفتن، کفایت خواب، دوره ی خواب، اختلال خواب، استفاده از داروهای خواب آور و خواب آلودگی در طول روز تعریف کردند. کیفیت خواب شامل جنبه های کیفی توابع مثل مدت زمان نهفته خواب و برانگیختگی های مرتبط با آن و جنبه های عینی مثل عمق یا آرامش دهندگی خواب می باشد. کیفیت خواب پایین سلامت جهانی را کاهش می دهد. کیفیت خواب نامطلوب ممکن است در اثر خستگی روزمره، کاهش انرژی و بیخوابی به وجود آید و بصورت منفی بر کیفیت زندگی افراد تاثیر می گذارد. نشانه های جسمانی و شناختی کیفیت خواب ضعیف شامل خستگی، فقدان تمرکز، آستانه درد کم، اضطراب، عصبی بودن، تفکر انعطاف پذیر و فقدان اشتیاق می شود. همچنین محرومیت از خواب و کیفیت خواب پایین با کاهش عملکرد بهینه سیستم ایمنی و اختلال شناختی ملایم همراه است و به کاشت یک بیماری التهابی در بدن و بدتر شدن واکنش های ضد ویروس کمک می کند. در پاندمی COVID-19 ترس و اضطراب پیرامون بیماری، استرس عاطفی، انزوا و فشار اقتصادی ناشی از پاندمی، محیط را برای افزایش علائم افسردگی در جمعیت مساعد می کند که الگوهای خواب و کارآیی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. بیخوابی خود عاملی است که استرس عاطفی زیاد و خواب ناگهانی ناشی از استفاده طولانی مدت از شبکه های اجتماعی در شب را به همراه دارد. احساس افزایش زمان و وارونگی مکرر ریتم های شبانه روزی (خواب صبح و بعد از ظهر) می تواند مشکلات خواب دانشجویان را تشدید کند که بر تنظیم عملکردهای ارگانیک بدن و احساسات و شناخت تاثیر منفی می گذارد زیرا خواب عامل اصلی تقویت حافظه است (Chen et al, 2013; saad et al, 2021; Giusti et al, 2020). همچنین تغییر برنامه روزانه کار و دانشگاه، فاصله گذاری اجتماعی، قرنطینه و روی آوردن موسسات به آموزش عالی به آموزش از راه دور می تواند بر تغییر رفتارهای مرتبط با زمان و مدت خواب اثر بگذارد (Smit et al, 2020). بررسی اخیر در مورد مشکلات خواب در حین قرنطینه در اروپا توسط آکادمی CBT-I به دلیل شیوع COVID-19 توجه را بر خواب و بیخوابی متمرکز کرد که تغییرات در الگوی خواب، حس زمان و استفاده از وسایل الکترونیکی در دانشجویان را مورد بررسی قرار داد و افزایش استفاده از رسانه های دیجیتال را در شب قبل از خواب مشاهده کرد. علاوه بر این دریافتند که مردم دیر به رختخواب می روند و دیرتر از خواب بیدار می شوند و زمان بیشتری را در رختخواب می گذرانند و کیفیت خواب کمتری دارند (Marelli et al, 2020). با توجه به مطالعات بررسی شده و شرایط پاندمی



COVID-19 که مدارس و دانشگاه ها به آموزش آنلاین روی آورده اند، اجرای فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه برای قطع زنجیره انتقال COVID-19 می توان گفت در چنین شرایط خاص، دانشجویان به طبقه ای از افراد جامعه تبدیل شده -اند که نسبت به جمعیت عمومی به میزان بیشتری در معرض کیفیت خواب نامناسب و بیخوابی قرار دارند و مشکلات خواب در این گروه ۲ تا ۵ برابر جمعیت عمومی است. دانشجویان علی رغم نیاز به ۸ ساعت خواب، تحت تاثیر فشارهای درسی، خانوادگی و اجتماعی کمتر از حد نیاز می خوابند و عوامل استرس زای دیگری همچون انجام کار برای تامین مخارج خانواده، سعی در شرکت منظم در کلاس های آنلاین و نگران افت تحصیلی بودن نیز در نامناسب بودن وضعیت خواب آنان موثر است. نظر به اهمیت سلامت خواب، مطالعات گسترده ای در بررسی جنبه های گوناگون اختلالات خواب صورت پذیرفته است. در بسیاری از مطالعات، کیفیت خواب دانشجویان نسبت به جمعیت عمومی به طرز چشمگیری پایین تر بوده است. مشکلات خواب با افزایش نگرانی در خصوص سلامتی، تحریک پذیری، افسردگی، خستگی، مشکلات تمرکز و توجه و ضعف کارکرد آموزشی همراه اند (آذرنیوه و توکلی خورمیزی، ۱۳۹۵؛ نادری و همکاران، ۱۳۹۶). این مسئله با توجه به شرایط پاندمی حاضر برای دانشجویان با درصد بیشتری صدق می کند زیرا دانشجویان به دلیل اجرای قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی زمان بیشتری را در خانه می گذرانند و این انزوا و تنهایی می تواند هم بر روی کیفیت خواب آنان و هم سلامت روانشان تاثیر بگذارد. برای مثال مالی و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود متوجه افزایش ساعت زمان خواب، تاخیر خواب و زمان بیداری بین، قبل و حین COVID-19 و بدتر شدن کیفیت خواب و علائم بیخوابی شدند. در طول قرنطینه تاثیر تاخیر در زمان خواب و بیداری در دانشجویان بارزتر بود. همچنین ۲۷/۸ درصد علائم افسردگی و اضطراب به ویژه در دانشجویان را نشان دادند. شو و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویان دانشگاه دارای اضطراب فراگیر (۵۱٪)، افسردگی (۴۵٪/۹) و کیفیت خواب ذهنی ضعیف (۲۷٪/۱) بوده اند.

در شرایط خاص پاندمی COVID-19 با توجه به جهش های رخ داده در ساختار این ویروس که باعث سخت تر شدن کنترل زنجیره پیشرفت آن شده و همچنین دستورالعمل هایی که از سوی سازمان بهداشت (WHO) مانند قرنطینه، تعطیلی اماکن عمومی، مدارس، ادارات و دانشگاه ها برای قطع زنجیره انتقال COVID-19 انجام شده است می تواند آسیب جدی را به قشر دانشجو وارد کند زیرا دانشجویان بیشتر زمان خود را در دانشگاه و خوابگاه می گذرانند و از این طریق ارتباطات بیشتری را با همتایان خود داشتند. قطع این ارتباط و گذراندن زمان بیشتر در خانه و شرکت در کلاس های مجازی می تواند باعث بهم خوردگی ساعت بیولوژیک بدن آنها شود. بدین ترتیب ممکن است آنها شب ها بیدار مانده و زمان زیادی از روز را در خواب سپری می کنند که این عامل سبب بهم خوردگی برنامه زندگی روزمره و شغلی شده و می تواند خستگی، عدم تمرکز و خواب آلودگی را در طی روز به همراه داشته باشد. همچنین کیفیت خواب پایین و افسردگی می تواند با هم در ارتباط باشند بطوریکه در مطالعات بررسی شده نشان داده شد که دانشجویان دارای افسردگی کیفیت خواب پایین تری را گزارش می کردند همچنین کیفیت خواب پایین یکی از نشانه های افسردگی است یعنی این احتمال وجود دارد که کیفیت خواب پایین یکی از نشانه های افسردگی است یعنی این احتمال وجود دارد که کیفیت



خواب ضعیف در اثر وجود افسردگی در دانشجویان ایجاد شده باشد. یکی دیگر از پیامدهای روانشناختی که می تواند دانشجویان را در پاندمی تحت تاثیر قرار دهد افسردگی است.

همه افراد در مقطعی از زندگیشان، احساس غم، ناامیدی، خلا یا افسردگی می کنند و بطور معمول می توانند علت این افسردگی را به رویدادهای شخصی مانند فقدان یا شکست ربط دهند. افسردگی یکی از مهم ترین اختلالات روانپزشکی و نیز شایع ترین اختلال خلقی است که در ۱۲ درصد مردان و ۲۵ درصد زنان وجود دارد و با کاهش علاقه و انرژی، احساس گناه و اشکال در تمرکز، افکار مرگ و خودکشی، اختلال در سطح فعالیت، توانایی های شناختی و تکلم ضعیف مشخص می شود (خدایاری فرد، ۱۳۹۸؛ پیمبری و همکاران، ۱۳۹۷). اختلال افسردگی دوره های نشانه ای را شامل می شود که در آنها فرد معمولاً دستخوش خلق به شدت غمگین شده که عنصر اساسی این اختلال است که به آن ملالت می گویند. این اختلال از علائم مرتبط با روحیه پایین، ناامیدی، ناراحتی، بی ارزش شدن و بی ارزشی تشکیل شده است که منجر به کاهش عزت نفس و عدم علاقه به زندگی می شود. افسردگی یکی از عوامل اصلی ایجاد کننده ناتوانی در جوامع مدرن است که می تواند خودکشی را افزایش دهد (هالجین، ۲۰۱۵؛ Hidalgo et al, 2021).

افسردگی در بین قشر دانشجویان نیز رایج است. دانشجویان سعی می کنند خود را با هم هماهنگ کنند، برای آینده برنامه ریزی کنند و دور بودن از خانه اغلب باعث اضطراب و افسردگی برای دانشجویان می شود. علاوه بر این، در طول پاندمی دانشجویان به دلیل اجرای قرنطینه در خانه احساس بی حوصلگی می کنند، مطالب را به درستی درک نکرده، با روش های یادگیری آنلاین گیج شده اند و احساس می کنند که توانایی ها و نمرات آنها بطور چشمگیری کاهش یافته است. همه گیری، احساس ترس و نگرانی در مورد سلامت خود و عزیزانشان، مشکل در تمرکز، اختلال در الگوی خواب، کاهش تعاملات اجتماعی و افزایش نگرانی در مورد عملکرد تحصیلی اغلب توسط دانشجویان به عنوان عاملی در افزایش سطوح استرس، اضطراب و افکار افسردگی گزارش شده است (Hasanah et al, 2020; Vigo et al, 2021).

برای مثال دبوسکا و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که افزایش قابل توجهی در سطوح افسردگی با پیشرفت پاندمی وجود دارد. همچنین دریافتند که دانشجویان دختر بطور قابل توجهی از دانشجویان پسر در افسردگی، اضطراب و استرس نمره های بیشتری کسب کردند. دانشجویان روانشناسی کمترین نمره را در زمینه افسردگی و اضطراب ثبت کردند و دانشجویان ۱۸ تا ۲۴ سال علائم افسردگی، اضطراب و خودکشی بیشتری نسبت به دانشجویان ۲۵ سال به بالا داشتند. همچنین حسنه و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که در طول پاندمی COVID-19 ۲۷/۱ درصد دانشجویان افسردگی خفیف، ۱۷ درصد افسردگی متوسط و ۳/۴ درصد افسردگی شدید داشتند. زنان سنین پایین تر (۱۸-۲۹)، وضعیت دانشجویی، وضعیت بیکاری سابقه قبلی روانپزشکی و آنهایی که تاثیر منفی بیشتری بر کیفیت زندگی خود گزارش کردند در معرض خطر بیشتری برای افزایش علائم افسردگی دارند بطوریکه ۴۸٪ علائم افسردگی خفیف و ۹/۲٪ علائم افسردگی متوسط تا شدید را گزارش کردند (Solomu and Constantinidou, 2020). پاندمی COVID-19 زندگی دانشجویان را در بسیاری از جنبه ها تحت تاثیر قرار داده است از جمله آموزش از راه دور، بازار کار، فرصت های شغلی یا رفتارهای مرتبط با بهداشت و روال های روزمره که میتواند باعث شود دانشجویان نسبت به جمعیت عمومی در



معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی باشند (Ochnik et al, 2021). با توجه به شرایط پاندمی، اقداماتی که برای قطع زنجیره انتقال ابن ویروس انجام شده و بررسی مفهوم افسردگی و عواملی که در ایجاد و تشدید آن موثرند می توان گفت قشر دانشجو یکی از اقشار آسیب پذیر در این شرایط است زیرا COVID-19 که به یک بیماری همه گیر تبدیل شده نگرانی های ناشی از وحشت گسترده و افزایش اضطراب و استرس را در افراد سراسر جهان ایجاد کرده است که منجر به تعطیلی دانشگاه ها و مدارس در بسیاری از کشورهای جهان شد و بسیاری از دانشگاه ها محوطه های دانشگاهی را تخلیه و دانشجویان را ملزم به تخلیه محل اقامت خود در دانشگاه کردند (Conrad et al, 2020; Zhao and Wang, 2020).

در طول قرنطینه، انزوای اجتماعی و کاهش فعالیت می تواند باعث تشدید اضطراب و افسردگی و تعلق و احساس بی-ارزشی شود. تحقیقات انجام شده نشان دادند که میزان اختلال افسردگی در دانشجویان کم درآمد بارزتر بوده و همچنین شیوع افسردگی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد که سازگاری خوبی با آموزش از راه دور ندارند بیشتر شده است. در حقیقت شیوع افسردگی اساسی در میان دانشجویان فارغ التحصیل و حرفه ای در سال ۲۰۲۰ دو برابر بیشتر از سال ۲۰۱۹ است. در مطالعه دیگری دیده شد که دانشجویان علوم هنر، انسانی، اجتماعی و حقوق نمرات بالاتری در رابطه با افسردگی در مقایسه با دانشجویان مهندسی و معماری می آورند. در حال حاضر با وجود شرایط پاندمی دانشجویان بخاطر تنش های تحصیلی، مشکلات حاد عاطفی و اجتماعی در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. این یافته های اولیه، عوامل متعددی را که موجب پreshانی دانشجویان در طی بیماری همه گیر می شود را برجسته می کنند. با این حال اطلاعات زیادی باید درباره ی تاثیرات روانشناختی COVID-19 بر دانشجویان و اقداماتی که می توان برای کاهش اثرات منفی این ویروس انجام داد کسب شود (اسداله زاده و قناعتگر، ۱۳۹۹؛ Fawaz and Samaha, 2021). با بررسی ادبیات موجود در زمینه تاثیرات پاندمی COVID-19 بر میزان کیفیت خواب و شیوع افسردگی در دانشجویان، دیده شد که تحقیقات اندکی در این زمینه صورت گرفته است و تعدادی از مطالعات موجود، شیوع افسردگی و میزان کیفیت خواب در دانشجویان را صرفاً پیامد مستقیم COVID-19، قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی نمی دانند بلکه اعتقاد دارند عواملی مانند ژنتیک، وجود علائم پنهان در دانشجویان قبل از پاندمی و عواملی از این قبیل هم می توانند در شیوع افسردگی و میزان کیفیت خواب پایین در طی پاندمی موثر باشند.

بنابراین هدف ما از انجام پژوهش حاضر بررسی تاثیرات پاندمی COVID-19 بر میزان کیفیت خواب و شیوع افسردگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت است تا بتوان با ارائه راهکارهای لازم و کاربردی، مشکلات روانشناختی دانشجویان در طول پاندمی را کاهش داد. برای رسیدن به این هدف پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به سوالهای زیر است:

- ۱) میزان شیوع افسردگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در پاندمی COVID-19 چگونه است؟
- ۲) میزان کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در پاندمی COVID-19 چگونه است؟
- ۳) بین میزان شیوع افسردگی در دانشجویان دختر و پسر در پاندمی COVID-19 تفاوتی وجود دارد یا خیر؟
- ۴) بین میزان کیفیت خواب در دانشجویان دختر و پسر در پاندمی COVID-19 تفاوتی وجود دارد یا خیر؟



روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی و از نظر هدف کاربردی است. با توجه به شرایط پاندمی و عدم دسترسی مستقیم به دانشجویان، جامعه پژوهش حاضر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در نیمسال اول تحصیلی سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می باشند که طبق آمار ارائه شده حدود ۱۳۰۰۰ نفر بودند و حجم نمونه براساس روش کوکران ۳۷۳ نفر بدست آمد. روش نمونه گیری به منظور تکمیل ابزار پرسشنامه تصادفی ساده می باشد که از تاریخ ۱۴۰۰/۷/۶ تا ۱۴۰۰/۱۰/۹ پرسشنامه ها توسط دانشجویان بصورت آنلاین تکمیل گردید. همچنین به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات و یافته ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ و برای ترسیم جداول از نرم افزار Excel استفاده شد. برای توصیف داده های کمی از میانگین و انحراف معیار و برای توصیف داده های کیفی از آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. دو پرسشنامه استفاده شده در این پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی بک -۲ و پرسشنامه کیفیت خواب پیتسبورگ می شود که به شرح زیر است:

پرسشنامه افسردگی بک -۲ (BDI-II): مانند فرم اولیه دارای ۲۱ ماده است که علائم جسمانی، رفتاری و شناختی افسردگی را اندازه گیری می کند. هر ماده دارای ۴ گزینه است که بر مبنای صفر تا ۳ نمره گذاری می شود و درجات مختلفی از افسردگی را از خفیف تا شدید تعیین می کند حداکثر نمره در این پرسشنامه ۶۳ و حداقل آن صفر می باشد. ۲۱ ماده پرسشنامه عبارتند از: غمگینی، بدبینی، احساس شکست، نارضایتی، احساس گناه، انتظار تنبیه، بیزاری از خود، اتهام به خود، افکار خودکشی، گریستن، بی قراری، کناره گیری اجتماعی، بی تصمیمی، تصور تغییر بدنی، دشواری در کار، بیخوابی، خستگی پذیری، تغییر در اشتها، کاهش وزن بدن، اشتغالات ذهنی و کاهش علائق جنسی. مطالعات روانسنجی انجام شده بر روی ویرایش دوم این پرسشنامه نشان می دهد که از اعتبار و روایی مطلوبی برخوردار است. پایایی این پرسشنامه بر روی جمعیت و دانشجویانی ایرانی بررسی شده بطوریکه دابسون و محمدخانی (۱۳۸۶) ضریب آلفای ۰/۹۲ را برای بیماران سرپایی و ۰/۹۳ را برای دانشجویان و ضریب بازآزمایی به فاصله یک هفته را ۰/۹۳ بدست آورده اند. بررسی غرابی (۱۳۸۲) بر روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی که جهت بررسی اعتبار و روایی BDI-II بر روی جمعیت ایرانی انجام گرفت، نتایج بیانگر آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار بازآزمایی به فاصله دو هفته ۰/۷۳ بود (فنجی آشتیانی و داستانی، ۱۴۰۰).

پرسشنامه کیفیت پیتسبورگ (PSQI): این پرسشنامه نگرش افراد را پیرامون خواب در ۴ هفته گذشته بررسی می کند و هفت نمره دارد. هر مقیاس پرسشنامه نمره ای از صفر تا ۳ می گیرد که شامل مؤلفه های زیر است: توصیف کلی فرد از کیفیت خواب، تاخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب مفید، کفایت خواب (بصورت طول مدت خواب مفید بر کل زمان سپری شده در رختخواب محاسبه می شود)، اختلال های خواب (بصورت بیدار شدن شبانه فرد اندازه گیری می شود)، میزان داروی خواب آور مصرفی، عملکرد صبحگاهی (بصورت مشکلات ناشی از بد خوابی که توسط فرد در طول روز تجربه شده است تعریف می شود). برای نمره گذاری PSQI ۷ مؤلفه را مورد بررسی قرار دادیم. حداقل نمره صفر (نبودن مشکل) و حداکثر نمره ۳ (مشکل بسیار جدی) می باشد. در انتها نمره های مؤلفه را باهم جمع کرده و به یک



نمره کلی تبدیل می کنیم (۰ تا ۲۱). نمره بالا در هر مؤلفه و یا در نمره کلی نشان دهنده کیفیت خواب نامناسب است. نمره های ۰، ۱، ۲، ۳ در مقیاس به ترتیب بیانگر وضع طبیعی، وجود مشکل خفیف، متوسط، شدید و نمره کلی ۶ یا بیشتر به معنای نامناسب بودن کیفیت خواب می باشد (کاکویی و همکاران، ۱۳۸۹).

یافته‌ها و بحث

یافته‌های توصیفی

اطلاعات مربوط به نمونه مورد بررسی به این صورت است:

جدول ۱. فراوانی دانشجویان بر حسب جنسیت و رشته تحصیلی

| فراوانی بر حسب جنسیت | | |
|------------------------------|---------|--------------|
| متغیر | فراوانی | درصد فراوانی |
| دختر | 274 | 73.5 |
| پسر | 99 | 26.5 |
| جمع | 373 | 100.0 |
| طبقه بندی بر حسب رشته تحصیلی | | |
| توانبخشی | فراوانی | درصد فراوانی |
| مشاوره | 60 | 16.1 |
| روانشناسی | 45 | 12.1 |
| علوم تربیتی | 24 | 6.4 |
| سایر رشته ها | 16 | 4.3 |
| جمع | 373 | 100.0 |

طبق جدول ۱، از بین ۳۷۳ نفر شرکت کننده در پژوهش، ۲۷۴ نفر از پاسخ دهندگان دختر با فراوانی ۷۳/۵٪ و ۹۹ پسر با درصد فراوانی ۲۶/۵٪ می باشند. در بین شرکت کنندگان در پژوهش، رشته مشاور خانواده با ۲۲۸ نفر بیشترین تعداد پاسخ دهنده به سوالات پرسشنامه را دارا بوده و پس از آن دانشجویان رشته توانبخشی با ۶۰ شرکت کننده، روانشناسی ۴۵ شرکت کننده، علوم تربیتی ۲۴ شرکت کننده و ۱۶ شرکت کننده از سایر رشته های تحصیلی بودند.



بر اساس جدول ۲ نتایج بدست آمده از تجزیه و تحلیل داده های پرسشنامه افسردگی بک، نشان داد ۱۰۶ نفر از دانشجویان با بیشترین فراوانی ۲۸٪ در مرحله مرزی افسردگی قرار دارند، ۲۴/۷ درصد از دانشجویان با فراوانی ۹۲ نفر، سالم می باشند، ۲۴/۱ درصد از دانشجویان با فراوانی ۹۰ نفر از افسردگی خفیف رنج می برند، ۱۸/۲ درصد از دانشجویان با تعداد ۶۸ نفر، افسردگی متوسط را تجربه می کنند، ۳/۵ درصد از دانشجویان با تعداد ۱۳ نفر در مرحله شدید افسردگی هستند و ۱/۱ درصد از دانشجویان با تعداد ۴ نفر دارای بیشترین حالت افسردگی می باشند. بر این اساس بیشترین میزان افسردگی مربوط به دانشجویان رشته مشاوره خانواده و سپس رشته توانبخشی است همچنین بیشترین دانشجویان با اختلال مرزی را نیز دانشجویان رشته مشاوره خانواده تشکیل می دهند.

جدول ۲. شیوع میزان افسردگی در سطوح مختلف

| | فراوانی | درصد فراوانی | درصد فراوانی تجمیعی |
|-------|---------|--------------|------------------------|
| خفیف | 90 | 24.1 | 24.1 |
| خیلی | 4 | 1.1 | 25.2 |
| سالم | 92 | 24.7 | 49.9 |
| شدید | 13 | 3.5 | 53.4 |
| متوسط | 68 | 18.2 | 71.6 |
| مرزی | 106 | 28.4 | 100.0 |
| جمع | 373 | 100.0 | |



جدول ۳. میزان کیفیت خواب در سطوح مختلف

| میزان کیفیت خواب | فراوانی | درصد فراوانی |
|------------------|---------|--------------|
| خفیف | 305 | 81.8 |
| متوسط | 61 | 16.4 |
| شدید | 7 | 1.9 |
| جمع | 373 | 100.0 |

همانطور که مشاهده می‌شود جدول (۳) نشان دهنده میزان کیفیت خواب در بین دانشجویان است که از تجزیه و تحلیل داده‌های پرسشنامه پیتسبورگ بدست آمده. ۳۰۵ نفر از دانشجویان با درصد فراوانی ۸۱/۸ از نبود اختلال تا میزان بسیار کمی از اختلالات خواب را تجربه می‌کنند. ۶۱ نفر از دانشجویان با درصد فراوانی ۱۶/۴ مشکلات خواب متوسط دارند و ۷ نفر از دانشجویان با درصد فراوانی ۱/۹ مشکلات بسیار جدی را در خوابیدن تجربه می‌کنند.

یافته‌های تحلیلی

جدول ۴. آزمون t و لوین شیوع افسردگی در دانشجویان

| شیوع افسردگی | آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها | | آزمون t برای برابری میانگین‌ها | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|------------|-----------------|---------------|-------------------|----------------------------|----------|
| | F | سطح معناداری | t | درجه آزادی | Sig. (2-tailed) | تفاوت میانگین | خطای انحراف معیار | 95% فاصله اطمینان از تفاوت | |
| | | | | | | | | پایین‌ترین | بالاترین |
| فرض برابری واریانس‌ها | 11.354 | .001 | -1.668 | 371 | .096 | -.03030 | .01817 | -.06604 | .00543 |

10th International conference ON PSYCHOLOGY OF EDUCATION SCIENCES AND LIFESTYLE

Tbilisi - Georgia

September 21, 2022



| | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| فرض | | | | | | | | | |
| عدم | | | | | | | | | |
| برابری | | | | | | | | | |
| واریانس | | | | | | | | | |
| ها | | | | | | | | | |

برای بررسی این موضوع که آیا بین میزان شیوع افسردگی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؟ با توجه به جدول ۴ مقدار Sig، سطح معنی داری آزمون لوین (۰/۰۰۱) می باشد که نشان می دهد دو نمونه دارای واریانس یکسانی نیستند. در این پژوهش مقدار تی ۱/۰۰۰- و چون سطح معناداری آزمون لوین بیشتر از ۰/۰۵ می باشد می توان نتیجه گرفت که دو نمونه از لحاظ آماری با یکدیگر تفاوت معنی داری ندارند بنابراین فرض H0 تایید و فرض پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین دانشجویان دختر و پسر رد می گردد یعنی میزان شیوع افسردگی در دو گروه دختران و پسران تفاوت معنی داری ندارد.

جدول ۵. آزمون t و لوین میزان کیفیت خواب

| میزان کیفیت خواب | آزمون لوین برای برابری واریانس ها | | آزمون t برای برابری میانگین ها | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------------|--------------------------------|---------------|------------------------|---------------|----------------------|-------------------------------|-----------|
| | F | سطح معناداری | t | درجه آزادی | Sig. (2- tailed) | تفاوت میانگین | خطای انحراف معیار | 95% فاصله اطمینان از تفاوت | |
| | | | | | | | | پایین ترین | بالا ترین |
| فرض برابری واریانس ها | .235 | .628 | -.459 | 371 | .646 | -.02026 | .04411 | -.10700 | .06647 |
| فرض عدم برابری واریانس ها | | | -.472 | 182.53 0 | .638 | -.02026 | .04296 | -.10503 | .06450 |

برای بررسی این موضوع که آیا بین میزان کیفیت خواب در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؟ با توجه به جدول ۵ مقدار Sig نشان دهنده سطح معنی داری آزمون لوین می باشد که عدد ۰/۶۲۸ را نشان داده یعنی دو نمونه دارای واریانس یکسانی هستند. در این پژوهش مقدار تی ۰/۴۷۲- و سطح معناداری عدد ۰/۶۴۶ را نشان می دهد که چون سطح معناداری



از ۰/۰۵ بزرگتر می باشد، دو نمونه از لحاظ آماری با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند بنابراین فرض H0 تایید و فرض پژوهش مبنی بر معنادار بودن تفاوت کیفیت خواب بین دانشجویان دختر و پسر رد می گردد.

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، طی پاندمی COVID-19 در مرحله ی مرزی ابتلا به افسردگی قرار دارند و از نبود اختلال در کیفیت خواب تا میزان بسیار کمی از اختلالات خواب را گزارش می - دهد. نتایج این پژوهش همسو با نتایج پژوهش های هایکالیس و همکاران (۲۰۲۰) است که بیان می دارند در طی پاندمی COVID-19 و پیامدهای تحصیلی و تنهایی بیشتر، افزایش کلی در علائم اضطراب و افسردگی رخ داده است. همچنین پژوهش های لی، جونگ و کیم (۲۰۲۰) نشان می دهند که حدود ۸۸ درصد از دانشجویان استرس متوسط تا شدید، ۴۴ درصد اضطراب متوسط تا شدید و ۳۶ درصد افسردگی متوسط تا شدید را در طی پاندمی COVID-19 تجربه کرده اند.

نتایج این پژوهش همچنین همسو با نتایج پژوهش های فروویرث، بیسواس و پیرا است که نشان می دهند که شیوع افسردگی متوسط و شدید در طی پاندمی ۲۱/۵ درصد به ۳۱/۷ درصد افزایش یافته است. نتایج این پژوهش در بررسی متغیر کیفیت خواب دانشجویان مغایر با نتایج پژوهش های گاسمن و همکاران (۲۰۲۱) است بطوری که بیان می دارند با شروع آموزش های آنلاین در طی اپیدمی کیفیت خواب دانشجویان در ابتدا افزایش و سپس کاهش یافته و مدت زمان خواب افزایش یافته است. همچنین روزهایی که دانشجویان در معرض استرس بیشتر از معمول بودند، کیفیت خواب پایین تری را تجربه کردند. همچنین اولریش و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند ۴۲ درصد دانشجویان در پاندمی کیفیت خواب ضعیفی را تجربه کردند بطوریکه نظرسنجی آنها سطوح بالایی از استرس، نگرانی، اضطراب و کیفیت خواب ضعیف را در بین دانشجویان کالج ها و دانشگاه های ایالات متحده در ماه های اولیه پاندمی نشان داد. مشیرا و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان دادند که شیوع کیفیت بد خواب در بین دانشجویان پزشکی ۴۵ درصد بود که مغایر با نتایج بدست آمده در این پژوهش است.

پژوهش های قبلی انجام شده در طی پاندمی نشان می دهند که COVID-19 پیامدهای روانشناختی متوسط تا شدید و مرزی را بر دانشجویان گذاشته است. همانطور که پژوهش های ساعده و همکاران (۲۰۱۱) نشان می دهند کیفیت خواب سه چهارم شرکت کنندگان تحت تاثیر قرنطینه طولانی قرار گرفت. نزدیک به نیمی از شرکت کنندگان کیفیت خواب ضعیفی را گزارش کردند. شیوع کیفیت خواب ضعیف میان شرکت کنندگان ۷۶ درصد بود و بطور مشابه شیوع علائم افسردگی ۷۱ درصد بود. بیش از نیمی از دانشجویان (۶۲٪/۵) گزارش کردند که قرنطینه بر سلامت روان آنها تاثیر منفی داشته است. همچنین از بین تمامی ۱۴۴۵ پاسخ دهنده در تحقیق شیوع بی خوابی، اضافه وزن و چاقی، اضطراب و افسردگی به ترتیب ۷۳/۳۲٪، ۴۵/۱۹٪، ۴۵/۱۵٪ و ۹۱/۶۲٪ بود. در دوران پس از همه گیری، بی - خوابی و افسردگی مشکلات رایج در بین دانشجویان دانشگاه ووهان است (Duan et al, 2022).



همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین شیوع افسردگی در دانشجویان دختر و پسر وجود ندارد که این نتایج مغایر با پژوهش های چانگ و همکاران (۲۰۲۱) است که بیان می دارند تجزیه و تحلیل زیر گروهی نشان دهنده تفاوت شیوع علائم افسردگی و اضطراب در بین دانشجویان کشورهای مختلف متفاوت و در زنان بیشتر از مردان است. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین کیفیت خواب دانشجویان دختر و پسر وجود ندارد، این نتایج همسو با نتایج پژوهش های بستونی و چیتا (۲۰۲۱) است که بیان می دارند بین کیفیت خواب دانشجویان پسر و دختر که قبلاً به COVID-19 مبتلا شده اند و آنهایی که مبتلا نشده اند تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین مغایر با نتایج پژوهش های لیکوس و همکاران (۲۰۲۱) است که نشان می دهند دانشجویان دختر در مقایسه با دانش آموزان پسر کابوس های بیشتری را تجربه کردند که نشان می دهند که دانشجویان دختر در مقایسه با دانشجویان پسر کابوس های بیشتری را تجربه کردند. نتایج نشان می دهد که دانشجویان دانشگاه تغییراتی را در محتوای رویاها به دلیل دوره قرنطینه پاندمی تجربه کردند و زنان بطور نامتناسبی تحت تاثیر قرار گرفتند. همچنین نتایج این پژوهش همسو با نتایج پژوهش - های بارون و همکاران (۲۰۲۱) است که نشان می دهند قبل پاندمی COVID-19 تفاوت جنسیتی در رابطه با کیفیت خواب در بین دانشجویان وجود نداشت، که این یافته قابل تامل و بررسی است.

پاندمی COVID-19، اولین پاندمی بین المللی نیست و مطمئناً آخرین هم نخواهد بود. با این حال از نظر چندین ویژگی منحصر به فرد است که درس های مهمی را ارائه می دهند که ممکن است آمادگی ما را برای کاهش تاثیر بحران های آینده افزایش دهد. پاندمی نه تنها سلامت جسمانی افراد را تهدید می کند، بلکه تاثیرات منفی بسیاری بر سلامت روان ایجاد می کند. بنابراین مقیاس هایی برای تعیین مشکلات روانشناختی در افراد در طول پاندمی COVID-19 ایجاد شده است. دانشجویان دانشگاه در معرض خطر بالایی برای مشکلات سلامت روان هستند و بسیاری از مطالعات نشان داده اند که دانشجویان بطور مداوم سطوح بالاتری از مشکلات سلامت روان را نسبت به جمعیت عمومی گزارش می کنند. عوامل پیچیده و مرتبط متعددی وجود دارد که ممکن است در افزایش مسائل بهداشت روانی در بین دانشجویان نقش داشته باشند. آنها استرس متعددی مانند انتقال مرحله زندگی، فشار تحصیلی ناشی از امتحانات، بار مطالعه، فشار شدید برای موفقیت تحصیلی، مشکلات اسکان، سازگاری با محیط های اجتماعی و جغرافی جدید و نگرانی ها در مورد آینده را تجربه می - کنند (Husky et al, 2021; Ghazawy et al, 2020; Gondagon, 2022).

علائم جسمی خفیف تا متوسط، یا عدم اطمینان در مورد عفونت، خطر بیشتری برای اعمال تاثیرات منفی بر سلامت روان و خودکارآمدی تحصیلی دارد. نتایج نشان می دهد که دانشجویان کالج در چندین سطح تحت تاثیر COVID-19 قرار می گیرند از جمله ترس از ابتلای خود به ویروس، نگرانی از تغییرات در ارائه درس و پارامترهای آموزشی نا مشخص، تنهایی کلی، انگیزه به خطر افتاده و همچنین علائم اضطرابی، افسردگی و اختلالات خواب. همچنین تجزیه و تحلیل ها نشان می دهد که بین ناامیدی تحصیلی و علائم سلامت روان نیز رابطه مثبت وجود دارد (Behman et al, 2021; Tasso et al, 2021).



همچنین عادات سبک زندگی نامطلوب مانند سیگار کشیدن و مصرف الکل، با علائم افسردگی مرتبط است. در یک متاآنالیز، تقریباً نیمی از ۱۴۸ مطالعه گزارش کردند که افسردگی پایه با رفتارهای بعدی سیگار کشیدن مرتبط است، در حالیکه بیش از یک سوم شواهد نشان دادند که قرار گرفتن در معرض سیگار با افسردگی بعدی مرتبط است. اگرچه مکانیسم رابطه ی بین سیگار کشیدن و افسردگی مشخص نیست، مکانیسم علت و معلولی معمولاً مستلزم یک دوره قرار گرفتن در معرض مشخص، برای ایجاد بیماری است. همچنین ممکن است که افراد پس از شروع علائم افسردگی شروع به سیگار کشیدن و نوشیدن الکل کنند. در واقع وضعیت افسردگی با افزایش آسیب پذیری در برابر مصرف مواد همراه است. به خوبی ثابت شده است که بین مصرف زیاد الکل و مشکلات سلامت روان ارتباط قوی وجود دارد. در مقابل سبک زندگی مطلوب مانند درگیر شدن در ورزش، با کاهش خطر علائم افسردگی همراه است. تشویق ورزش بدنی، ترجیحاً در خارج از منزل در صورت امکان، که به بهبود خلق و خوی شناخته شده منجر می شود. همچنین بهداشت خواب و راهبردهای آسان برای ایجاد عادات مطلوب و مدیریت بیخوابی، ممکن است به پیشگیری از افسردگی در افراد آسیب پذیر در طول یک بحران جهانی کمک کند. بسیاری از مداخلات را می توان از طریق پلتفرم های آنلاین و تلفن همراه، از جمله مداخلات احساس تنهایی در میان دانشجویان اجرا کرد. در سطح سیاست، ممکن است درخواست کمک اقتصادی برای دانشجویان دانشگاه با توجه به بروز عوامل استرس زای اجتماعی و اقتصادی در پاندمی (مانند مشکلات مالی، اشتغال نامطمئن، ناامنی غذایی و مسکن) ضروری باشد (Nomura et al, 2021; Oh et al, 2021; Caldirola et al, 2022).

مسیرهای متعددی برای مداخله وجود دارد که می توان آنها را فعال کرد، در طول بحران منحصر به فرد COVID-19 که خواستار راه حل های خلاقانه برای مشکلات قدیمی است با قوانین فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه، پیچیده شده اند. مشاوره از راه دور و روانپزشکی، که قبلاً به دلیل اثربخشی تعاملات چهره به چهره بسیار مورد سوء استفاده قرار می گرفتند، در این پاندمی تجدید حیات کردند. با این حال قطعاً مسائل اخلاقی و مرزی پیرامون این تحولات وجود دارد. برای دانشجویانی که به دلیل موقعیت های استرس زا و مضطرب در این فرآیند، مصمم به مشکلات روانی جدی هستند، باید حمایت و کمک روانشناختی حرفه ای صورت گیرد. علاوه بر این زمانی که آموزش حضوری در دانشگاه ها شروع می شود، باید واحدهای حمایت روانی ایجاد و از دانشجویان در دانشگاه ها حمایت روانی صورت گیرد. بنابراین دولت ها و مقامات بهداشتی موظف اند که بطور مشترک کمیته های راهبردی را برای تولید رویه های عملیاتی استاندارد و جایگزین های رو در رو برای موقعیت های اضطراری تشکیل دهند. مشاوره و مداخلات روانشناسی می تواند ذهنیت روانشناختی را تقویت کند، که در تحقیقات قبلی نشان داده شده که به عنوان واسطه ای جزئی در رابطه بین سبک های مقابله ای ناکارآمد و علائم افسردگی موثر برای مبارزه با مشکلات است (Kassim et al, 2021; Gundagon, 2022). با این حال پاندمی هنوز ادامه دارد و دستورالعمل های جهانی تغییر کرده است از جمله تجویز واکسن ها و کاهش قابل توجه محدودیت ها در فعالیت و تردد افراد در جمعیت عمومی، به همین دلیل از آنجا که تکامل همه گیری نامشخص است و اثرات آن بر سلامت روان ممکن است بلند مدت باشد، مطالعه موثرترین زیر گروه ها و برنامه ریزی برای خدمات

Arch



روانشناختی حاد و بلند مدت، برای کنترل کاهش ترس و در نتیجه بار مشکلات روانی بسیار مهم و ضروری است (Caldirola et al, 2022; Villani et al, 2021).



منابع

آذرنیوه، مرضیه السادات، و توکلی خورمیزی، سید علیرضا، اثر فعالیت بدنی بر کیفیت خواب دانشجویان دختر، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره هجدهم، شماره دوم، ۱۳۹۵، ۱۰۸-۱۱۴

اسداله زاده، فاطمه، و قناعت گر، فاطمه، بررسی پیامدهای روانشناختی کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹) در شش جامعه آماری (افراد مبتلا، کادر بهداشت و درمان، کودکان و نوجوانان، زنان باردار، دانشجویان، عموم افراد جامعه): مطالعه‌ی مروری، سومین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان، اسفند ۱۳۹۹،

<https://civilica.com/doc/1227940/>

پیمبری، رشید، صادقی فرد، مریم، رشیدی، مهران و احمدی طهور سلطانی، محسن، تأثیر آموزش درمان شناختی- رفتاری بر افسردگی و سخت‌رویی روان‌شناختی بیماران قلبی-عروقی، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت،

دوره هفتم، شماره چهارم، ۱۳۹۷، ۲۸۹-۲۹۹

خدایاری فرد، محمد، ۱۳۹۸، آسیب‌شناسی کودک و نوجوان بر اساس DSM-5، چاپ پنجم، انتشارات دانشگاه تهران

دابسون، کیت. استفان و محمدخانی، پروان، مختصات روانسنجی پرسشنامه افسردگی بک-۲ در مبتلایان به اختلال

افسردگی اساسی در دوره بهبودی نسبی، مجله توانبخشی، دور هشتم، شماره بیست و نهم، ۱۳۸۶، ۸۶-۸۰

غرابی، بنفشه، تعیین وضعیت‌های هویت و ارتباط آن با سبک‌های هویتی و افسردگی نوجوانان، پایان‌نامه دکتر

روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، انیستیتو روانپزشکی، ۱۳۸۲

فتحی آشتیانی، علی و داستانی، محبوبه، ۱۴۰۰، آزمون‌های روانشناختی (جلد ۱)، چاپ شانزدهم، تهران، انتشارات

بعثت

کاکویی، حسن، زارع، سجاد، اخلاقی، اصغر و پناهی، داوود، بررسی کیفیت خواب رانندگان حرفه‌ای در پایانه‌های

بین‌شهری (مورد مطالعه: شهر تهران)، مطالعات مدیریت ترافیک، دوره پنجم، شماره شانزدهم، ۱۳۸۹، ۱۰-۱۱

۱۱

نادری، حبیب‌الله، دهقان، حمیدرضا، قادری، محمد و مومنی، فاطمه، کیفیت خواب دانشجویان با نقش میانجی

فرانشناخت‌ها، فصلنامه علمی پژوهشی شناخت، دوره چهارم، شماره دوم، ۱۳۹۶، ۱۲-۲۳

هالجین، پی. ریچارد و ویتبورن، سوزان کراس، ۲۰۱۵، آسیب‌شناسی روانی: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلالات روانی

بر اساس DSM-5 (ویراست هفتم) (جلد ۲)، ترجمه سید محمدی، یحیی، تهران، نشر روان

Baron, Pauline, Hermand, Éric, Peze, Thierry, Kuehn, Carl, Dieu, Olivier, Bourlois, Valentin, Porrovecchio, Alessandro, & Hurdie, Rémy. (2022). No gender difference in association between sleep quality and physical activity level of French students. *Sport Sciences for Health*. 1-7.

Berman, Anne H, Bendtsen, Marcus, Molander, Olof, Lindfors, Petra, Lindner, Philip, Granlund, Lilian, Topoco, Naira, Engström, Karin, & Andersson, Claes. (2021). Compliance with recommendations limiting COVID-19 contagion among university students in Sweden:



- associations with self-reported symptoms, mental health and academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Public Health*. 14034948211027824.
- Buyse, Daniel J, Reynolds III, Charles F, Monk, Timothy H, Berman, Susan R, & Kupfer, David J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*. Vol.28.No.2. 193-213.
- Caldirola, Daniela, Daccò, Silvia, Cuniberti, Francesco, Grassi, Massimiliano, Alciati, Alessandra, Torti, Tatiana, & Perna, Giampaolo. (2022). First-onset major depression during the COVID-19 pandemic: A predictive machine learning model. *Journal of affective disorders*.
- Chang, Jun-Jie, Ji, Yan, Li, Yong-Han, Pan, Hai-Feng, & Su, Pu-Yu. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*. Vol.292.No. 242-254.
- Chen, Yu-xia, Guo, Yong, Shen, Li-ming, & Liu, Sheng-quan. (2013). The quantitative effects of mattress and sleep postures on sleep quality. International Asia Conference on Industrial Engineering and Management Innovation (IEMI2012) Proceedings,
- Conrad, Rachel C, Koire, Amanda, Pinder-Amaker, Stephanie, & Liu, Cindy H. (2021). College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *Journal of Psychiatric Research*. Vol.136.No. 117-126.
- Debowska, Agata, Horeczy, Beata, Boduszek, Daniel, & Dolinski, Dariusz. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*. 1-4.
- Deng, Jiawen, Zhou, Fangwen, Hou, Wenteng, Silver, Zachary, Wong, Chi Yi, Chang, Oswin, Huang, Emma, & Zuo, Qi Kang. (2021). The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in COVID-19 patients: a meta-analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol.1486.No.1. 90-111.
- Duan, Huiyan, Gong, Minmin, Zhang, Qiong, Huang, Xiaofei, & Wan, Baojun. (2022). Research on sleep status, body mass index, anxiety and depression of college students during the post-pandemic era in Wuhan, China. *Journal of affective disorders*.
- Fawaz, Mirna, & Samaha, Ali. (2021). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing forum*,
- Fruehwirth, Jane Cooley, Biswas, Siddhartha, & Perreira, Krista M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PloS one*. Vol.16.No.3. e0247999.
- Ghazawy, Eman R, Ewis, Ashraf A, Mahfouz, Eman M, Khalil, Doaa M, Arafa, Ahmed, Mohammed, Zeinab, Mohammed, El-Nabgha F, Hassan, Ebtesam E, Abdel Hamid, Sarah, & Ewis, Somaya A. (2021). Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt. *Health Promotion International*. Vol.36.No.4. 1116-1125.
- Giusti, Laura, Salza, Anna, Mammarella, Silvia, Bianco, Denise, Ussorio, Donatella, Casacchia, Massimo, & Roncone, Rita. (2020). # Everything Will Be Fine. Duration of Home Confinement and “All-or-Nothing” Cognitive Thinking Style as Predictors of Traumatic Distress in Young University Students on a Digital Platform During the COVID-19 Italian Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*. Vol.11.No. 1398.
- Gundogan, Selim. (2022). The Relationship of COVID-19 Student Stress with School Burnout, Depression and Subjective Well-Being: Adaptation of the COVID-19 Student Stress Scale into Turkish. *The Asia-Pacific Education Researcher*. 1-12.
- Gusman, Michaela S, Grimm, Kevin J, Cohen, Adam B, & Doane, Leah D. (2021). Stress and sleep across the onset of the novel coronavirus disease 2019 pandemic: impact of distance learning on US college students' health trajectories. *Sleep*. Vol.44.No.12. zsab193.
- Haikalis, Michelle, Doucette, Hannah, Meisel, Matthew K, Birch, Kelli, & Barnett, Nancy P. (2022). Changes in College Student Anxiety and Depression From Pre-to During-COVID-19:



- Perceived Stress, Academic Challenges, Loneliness, and Positive Perceptions. *Emerging Adulthood*. Vol.10.No.2. 534-545.
- Hasanah, Uswatun, Fitri, Nuri Luthfiatil, Supardi, Supardi, & Livana, PH. (2020). Depression among college students due to the covid-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Vol.8.No.4. 421-424.
- Husky, Mathilde M, Kovess-Masfety, Viviane, Gobin-Bourdet, Clara, & Swendsen, Joel. (2021). Prior depression predicts greater stress during Covid-19 mandatory lockdown among college students in France. *Comprehensive psychiatry*. Vol.107.No. 152234.
- Jahrami, Haitham, BaHammam, Ahmed S, AlGahtani, Haifa, Ebrahim, Ahmed, Faris, MoezAlIslam, AlEid, Kawthar, Saif, Zahra, Haji, Eman, Dhahi, Ali, & Marzooq, Hussain. (2021). The examination of sleep quality for frontline healthcare workers during the outbreak of COVID-19. *Sleep and Breathing*. Vol.25.No.1. 503-511.
- Kassim, Mohd Amiruddin Mohd, Pang, Nicholas Tze Ping, Mohamed, Noor Hassline, Kamu, Assis, Ho, Chong Mun, Ayu, Friska, Rahim, Syed Sharizman Syed Abdul, Omar, Azizan, & Jeffree, Mohammad Saffree. (2021). Relationship between fear of COVID-19, psychopathology and sociodemographic variables in Malaysian population. *International journal of mental health and addiction*. 1-8.
- Kilius, Erica, Abbas, Noor H, McKinnon, Leela, & Samson, David R. (2021). Pandemic nightmares: COVID-19 lockdown associated with increased aggression in female university students' dreams. *Frontiers in psychology*. Vol.12.No. 562.
- Lee, Jungmin, Jeong, Hyun Ju, & Kim, Sujin. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. *Innovative higher education*. Vol.46.No.5. 519-538.
- Marelli, Sara, Castelnovo, Alessandra, Somma, Antonella, Castronovo, Vincenza, Mombelli, Samantha, Bottoni, Daniela, Leitner, Caterina, Fossati, Andrea, & Ferini-Strambi, Luigi. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of neurology*. Vol.268.No.1. 8-15.
- Marelli, Sara, Castelnovo, Alessandra, Somma, Antonella, Castronovo, Vincenza, Mombelli, Samantha, Bottoni, Daniela, Leitner, Caterina, Fossati, Andrea, & Ferini-Strambi, Luigi. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of neurology*. Vol.268.No.1. 8-15.
- Nomura, Kyoko, Minamizono, Sachiko, Maeda, Eri, Kim, Roseline, Iwata, Toyoto, Hirayama, Junko, Ono, Kyoichi, Fushimi, Masahito, Goto, Takeshi, & Mishima, Kazuo. (2021). Cross-sectional survey of depressive symptoms and suicide-related ideation at a Japanese national university during the COVID-19 stay-home order. *Environmental health and preventive medicine*. Vol.26.No.1. 1-9.
- Ochnik, Dominika, Rogowska, Aleksandra M, Kuśnierz, Cezary, Jakubiak, Monika, Schütz, Astrid, Held, Marco J, Arzenšek, Ana, Benatov, Joy, Berger, Rony, & Korchagina, Elena V. (2021). Mental health prevalence and predictors among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic: A cross-national study. *Scientific reports*. Vol.11.No.1. 1-13.
- Oh, Hans, Marinovich, Caitlin, Rajkumar, Ravi, Besecker, Megan, Zhou, Sasha, Jacob, Louis, Koyanagi, Ai, & Smith, Lee. (2021). COVID-19 dimensions are related to depression and anxiety among US college students: Findings from the Healthy Minds Survey 2020. *Journal of affective disorders*. Vol.292.No. 270-275.
- Rodríguez-Hidalgo, Antonio J, Pantaleón, Yisela, Dios, Irene, & Falla, Daniel. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for depression. *Frontiers in psychology*. 3041.
- Saadeh, Heba, Saadeh, Maha, Almobaideen, Wesam, Al Refaei, Assem, Shewaikani, Nour, Al Fayez, Reem Qadan, Khawaldah, Hamzah, Abu-Shanab, Sobuh, & Al-Hussaini, Maysa. (2021). Effect of COVID-19 quarantine on the sleep quality and the depressive symptom levels of



- university students in Jordan during the spring of 2020. *Frontiers in Psychiatry*. Vol.12.No. 131.
- Saadeh, Heba, Saadeh, Maha, Almobaideen, Wesam, Al Refaei, Assem, Shewaikani, Nour, Al Fayeze, Reem Qadan, Khawaldah, Hamzah, Abu-Shanab, Sobuh, & Al-Hussaini, Maysa. (2021). Effect of COVID-19 quarantine on the sleep quality and the depressive symptom levels of university students in Jordan during the spring of 2020. *Frontiers in Psychiatry*. Vol.12.No. 131.
- Shohel, Tunvir Ahamed, Hossain, Md Tanvir, & Islam, Md Nazrul. (2021). Determinants of generalized anxiety, depression, and subjective sleep quality among university students during COVID-19 pandemic in Bangladesh.
- Smit, Andrea N, Juda, Myriam, Livingstone, Ashley, U, Stephanie R, & Mistlberger, Ralph E. (2021). Impact of COVID-19 social-distancing on sleep timing and duration during a university semester. *PloS one*. Vol.16.No.4. e0250793.
- Solomou, Ioulia, & Constantinidou, Fofi. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International journal of environmental research and public health*. Vol.17.No.14. 4924.
- Targa, Adriano DS, Benítez, Iván D, Moncusí-Moix, Anna, Arguimbau, Maria, de Batlle, Jordi, Dalmases, Mireia, & Barbé, Ferran. (2021). Decrease in sleep quality during COVID-19 outbreak. *Sleep and Breathing*. Vol.25.No.2. 1055-1061.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7521946/pdf/11325_2020_Article_2202.pdf
- Tasso, Anthony F, Hisli Sahin, Nesrin, & San Roman, Gabrielle J. (2021). COVID-19 disruption on college students: Academic and socioemotional implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol.13.No.1. 9.
- Ulrich, Angela K, Full, Kelsie M, Cheng, Bethany, Gravagna, Katie, Nederhoff, Dawn, & Basta, Nicole E. (2021). Stress, anxiety, and sleep among college and university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*. 1-5.
- Vigo, Daniel, Jones, Laura, Munthali, Richard, Pei, Julia, Westenberg, Jean, Munro, Lonna, Judkowitz, Carolina, Wang, Angel Y, Van den Adel, Brianna, & Dulai, Joshun. (2021). Investigating the effect of COVID-19 dissemination on symptoms of anxiety and depression among university students. *BJPsych open*. Vol.7.No.2.
- Villani, Leonardo, Pastorino, Roberta, Molinari, Enrico, Anelli, Franco, Ricciardi, Walter, Graffigna, Guendalina, & Boccia, Stefania. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and health*. Vol.17.No.1. 1-14.
- Yuki, Koichi, Fujiogi, Miho, & Koutsogiannaki, Sophia. (2020). COVID-19 pathophysiology: A review. *Clinical immunology*. Vol.215.No. 108427.
- Zhou, Shuang-Jiang, Zhang, Li-Gang, Wang, Lei-Lei, Guo, Zhao-Chang, Wang, Jing-Qi, Chen, Jin-Cheng, Liu, Mei, Chen, Xi, & Chen, Jing-Xu. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European child & adolescent psychiatry*. Vol.29.No.6. 749-758.