

پیش بینی دقت بر اساس کیفیت خواب در دانشجویان

نازنین اسماعیل زاده¹

کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

ایمیل:

nazanins101@gmail.com

چکیده:

هدف پژوهش حاضر پیش بینی دقت بر اساس کیفیت خواب در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده است. به این منظور، ابتدا تعداد 150 نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد کرج در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا باروش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و بعد از ارائه اطلاعات لازم در رابطه با اهداف و چگونگی نحوه پاسخگوئی به آزمون ها، آزمودنیهای موردنظر به پرسشنامه- های آزمون دقت تولوز - پیرون (1986) و پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (1989) جواب دادند. آزمون دقت شامل مکعب های خط زنی بود که طبق الگوی مشابه در بالای صفحه آزمون، فرصت خط زنی در مدت زمان ده دقیقه راداشتند. پرسشنامه کیفیت خواب نیز باتوجه به 19 آیتم و طیف لیکرت 4 درجه ای، نمره دهی در طیف از 3-0 بوده است و باتوجه به پاسخ آزمودنی ها، نمرات افراد بین 0 تا 21 به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری ضریب همبستگی ساده پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود، که بین دقت با ابعاد کیفیت خواب رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

کلیدواژگان: دقت، کیفیت خواب، دانشجویان

¹ کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

خواب وروبا، این دو پدیده شگفت انگیز چون رازی ناگشودنی از آغاز آفرینش وپیدایش انسان اندیشمند، اندیشه اورامشغول کرده است. با این همه جز از چند دهه پیش، کوششی شایسته برای گشودن این راز به کارنرفته بود. گذشته از معمای خواب طبیعی، گروه بی شمار گرفتاران بی خوابی و دیگر اختلالات خواب نیز به درمان درست نیاز دارند که این، بررسی علمی و تجربی رادراین باره ایجاب کرد. (فدایی و معنوی، 1365). ما حدود یک سوم از عمرمان راد خواب می گذرانیم. به همین دلیل، هیچ یک از فعالیت های دیگرمان از این لحاظ به خواب نمی رسند. ولی بسیاری از آدم ها به اندازه کافی نمی خوابند تا به شکل بهینه کار کنند. خواب چیست و چرا این قدر مهم است؟ (سانتراک¹، 2003؛ ترجمه فیروز بخت، 1385). خواب یک پدیده رفتاری است، که به نحو گسترده ای در قلمرو جانوری دیده می شود. خواب تنها بخشی از طیف گسترده برانگیختگی می باشد که از مانیا تا اغمای برگشت ناپذیر رادر برمی گیرد. مشخصات عمده خواب عبارت است از: دوره های بی حرکتی نسبتاً طولانی و افزایش آستانه واکنش به محرک ها (فدایی و معنوی، 1365). وقتی فرد محرک خاصی را انتخاب می کند و خود را برای دریافت آن و ایجاد عکس العمل معین در مقابل آن آماده می سازد، در این صورت گفته می شود دقت او به سوی امر معینی جلب شده است. به عبارت دیگر، توجه عبارت است از: قدرت تمرکز کافی بر کاری برای جادهی آن در مغز و دریافت ویژگی های اساسی محرک. دقت مقدم بر ادراک، یادگیری و تفکر است. در برخورد با عالم خارج ابتداهن و حواس روی امر خاصی تمرکز پیدامی کند و بعد آن را ادراک می نمائیم و نسبت به آن فهم و بصیرت پیدا می کنیم و در جریان تفکر یا حل مسأله آن رامورد استفاده قرار می دهیم (شریعتمداری، 1383). دقت یا توجه یک فعالیت روانی پایه است که به فرد امکان می دهد تا آمادگی شناختی و رفتاری دقیقی رادرمقابل یک محرک یا فعالیت طولانی در خود حفظ کند و اطلاعات لازم را کسب نموده و واکنش لازم را ارائه نماید. توجه؛ به دقیق بودن، وضوح، نبودن و مناسب بودن محرک وهم چنین میزان انگیزش فرد بستگی دارد. (هوس کین و سوانسون²، 2000). از نقطه نظر عصب زیست شناختی، توجه یا دقت به وسیله فرآیند هوشیاری، تمرکز حواس، پایداری و رفتار سازگاران حمایت می شود. دقت و توجه انتخابی به تدریج، هم زمان باناحیه پیشانی در طی سال های اولیه کودکی رشد می یابد. (گاترکول³ و همکاران، 2006). توجه و دقت در تمام فرآیندهای ذهنی مورد نیاز است هم چنان که فعالیت های ذهنی، دقت را جلب می نماید. لذا در این پژوهش برای رفع این خلاء تحقیقاتی به این سوال پاسخ داده شده است که آیا دقت براساس کیفیت خواب در دانشجویان پیش بینی می شود.

¹ Santrak

² Hoskin and Soans

³ Katercool

اهداف و فرضیه های پژوهشی:

هدف کلی تحقیق:

پیش بینی دقت بر اساس کیفیت خواب در دانشجویان

فرضیه اصلی تحقیق

پیش بینی دقت بر اساس کیفیت خواب در دانشجویان

فرضیه های فرعی تحقیق:

کیفیت خواب، دقت رادربین دانشجویان پیش بینی می کند.

متغیرهای تحقیق:

متغیر پیش بین: کیفیت خواب

متغیر ملاک: دقت

روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ طبقه بندی بر مبنای هدف و از نظر نوع پژوهش، کاربردی و توصیفی از نوع همبستگی است و از نظر زمانی مقطعی و از نظر تحلیل داده ها در زمره پژوهش های تحلیل رگرسیون با رویکرد چند متغیره قرار دارد. جامعه آماری دانشجویان دانشگاه آزاد واحد کرج بودند که به این منظور تعداد 150 نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد کرج، به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و به پرسشنامه آزمون دقت تولوز - پیرون (1986، به نقل از ایروانی، 1383) و پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبورگ (1990). پاسخ دادند.

ابزارهای پژوهش

آزمون دقت تولوز - پیرون:

مبانی نظری آزمون: آزمون مربع های دنباله دار تولوز و پیرون است که توسط هانری پیرون روانشناس معروف فرانسوی ساخته و توسط تولوز پیرون (1986، به نقل از ایروانی، 1383) مورد تجدیدنظر قرار گرفتند. نخستین بار این آزمون توسط بوردون روانشناس فرانسوی مطرح شد که پیرون و تولوز دو روانشناس فرانسوی دیگر با الهام از ابتکار بوردون به جای حروف از علائم استفاده کردند تا تداخل فرهنگی از بین برود. این آزمون یکی از کاربردی ترین آزمون های استاندارد و یک آزمون ناپسته به فرهنگ و نوعی آزمون خط زنی است که برای اندازه گیری توجه انتخابی و ارادی افراد به کار می رود. روش نمره گذاری و اجرا: آزمون از تعدادی مکعب دنباله دار تکرار شونده تشکیل شده است آزمون باید در مدت 10 دقیقه علائم شبیه به علامت بالای صفحه را سریعتر خط بزند. آزمون مکعب های مشابه الگو را خط می زند. معیار اصلی عبارتست از: تعداد علائم درست خط خورده. به ازای هر انتخاب درست 1 نمره مثبت

وبه ازای هرانتهخاب غلط یا فراموش شده 0/5 نمره منفی در نظر گرفته می شود و از جمع جبری آنها نمره ی فرد به دست می آید. (ایروانی، 1383؛ سروری، 1377؛ گنجی، 1392).

پایایی وروائی آزمون : پایایی آزمون با استفاده از آزمون آلفای کرانباخ عبارت بود از 0/75، با استفاده از آزمون تنصیف 0/81 و اعتبار آن با استفاده از اجرای همزمان با آزمون حافظه و کسلر 0/81 به دست آمد. (پاشا و اخوان، 1389).

پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبورگ :

مبانی نظری آزمون : یک پرسشنامه استاندارد می باشد این پرسشنامه توسط دکتر بویس¹ و همکارانش در موسسه روانپزشکی پیترزبورگ ساخته شد. در حقیقت این پرسشنامه به منظور برآورد کیفیت خواب افراد می باشد و دارای سؤالاتی در هفت زمینه شامل نظر شخصی فرد از کیفیت خواب، مدت خواب، تأخیر در خواب، کارآیی عادت به خواب مفید و مؤثر، خواب ناآرام، استفاده از داروهای خواب آور و مختل بودن عملکرد روزانه می باشد. این پرسشنامه یکی از مهم ترین مقیاس های به کار رفته در تحقیقات خارجی است.

روش اجرا و نمره گذاری : پرسشنامه دارای 19 آیتم است که در یک طیف لیکرت 4 درجه ای از 0 تا 3، نمره - گذاری می شود که عبارتند از: 1- کیفیت ذهنی خواب 2- تاخیر در به خواب رفتن 3- مدت زمان خواب 4 - میزان بازدهی خواب 5- اختلالات خواب 6- استفاده از داروهای خواب آور 7- اختلالات عملکردی روزانه. در نتیجه نمرات افراد بین صفر تا 21 تا به دست می آید.

پایایی وروائی آزمون : روایی و پایایی آن توسط پژوهشگران دنیا و از جمله کشور ایران در مقالات گزارش شده است . این پرسشنامه به وسیله محققین ابتدا به فارسی ترجمه و مجدداً منظور تأیید صحت آن به انگلیسی برگردانیده شده و روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ 0/78 تا 0/82 شد. نمرات بالاتر مربوط به کیفیت خواب بدتر می باشد. بر اساس نظر طراحان پرسشنامه نمره بزرگتر از 5 بیانگر کیفیت خواب نامطلوب است. اعتبار علمی پرسشنامه پیترزبورگ از طریق روایی محتوا سنجیده شده است. برای اعتبار علمی آن نیز، از آزمون مجدد استفاده شده است و ضریب همبستگی آن به میزان $r = 0/84$ ذکر شده است. این پرسشنامه توسط حسین آبادی و همکاران در دانشگاه تربیت مدرس مورد استفاده و سنجش قرار گرفته است (حسینی و عبدی، 1386). همچنین در دانشکده پرستاری و مامایی ایران نیز در دو پژوهش انجام شده توسط ملک زادگان و همکاران در سال 1385 و نصیری زیبا و همکاران در سال 1385 صورت گرفته و روایی ابزار از طریق روایی محتوا سنجیده شده است (ملک زادگان و نصیری، 1385).

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

جهت تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی و استنباطی عمل خواهد شد. در سطح توصیف جهت سنجش متغیرهای پژوهش از اندازه های گرایش به مرکز (میانگین) و اندازه های پراکنده از مرکز (انحراف استاندارد) استفاده گردیده است. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. ابزار تجزیه و تحلیل داده ها نرم افزار spss نسخه 23 بوده است.

¹ - Boyse

جدول شماره 1 میانگین و انحراف معیار دقت و کیفیت خواب در دانشجویان

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
کیفیت خواب	150	1/11	1/090
	150	1/05	1/022
	150	1/10	0/995
	150	1/00	0/83
	150	1/21	1/032
	150	0/96	0/874
	150	6/43	5/594
دقت	150	28/43	7/939

جدول شماره 1 میانگین و انحراف معیار آزمون کیفیت خواب و آزمون دقت را در دانشجویان را نشان می‌دهد. تعداد آزمودنی‌ها 150 نفر بودند.

جدول شماره (2) نتایج همبستگی کیفیت خواب و دقت در بین دانشجویان

دقت	متغیرهای پژوهش کیفیت خواب
-0/695**	نظر شخصی فرد از کیفیت خواب
-0/853**	مدت خواب
-0/790**	تاخیر در خواب
-0/753**	کارایی عادت به خواب مفید
-0/711**	استفاده از داورهای خواب آور
-0/857**	مختل بودن عملکرد روزانه

$0/01P \leq **$

بر اساس جدول شماره (2) نتایج همبستگی کیفیت خواب و دقت را در بین دانشجویان را نشان می‌دهد که بین ابعاد کیفیت خواب با دقت رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. از آنجایی که نمره پایین در کیفیت خواب نشان دهنده کیفیت بهتر است لذا رابطه منفی ابعاد کیفیت خواب با دقت منطقی است.

بحث و نتیجه گیری

پس از پاسخگویی آزمودنی هاواستخراج نمره ها ،از میانگین وانحراف استاندارد درسطح توصیفی ودرسطح استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون ورگرسیون چندمتغیره جهت بررسی روابط بین متغیرهااستفاده شدوازابزارنرم افزارspss نسخه 23 برای تجزیه وتحلیل داده اها استفاده گردیدونتیج نشان داد که ، کیفیت خواب، قادر به پیش بینی دقت در بین دانشجویان می‌باشد. بدین صورت که کیفیت خواب، دقت را به صورت مثبت پیش بینی می‌کند. این نتیجه با یافته‌های گاستلا، مولدز (2007)، کاهن، شپز و ساده (2013)، سوتر-دیلی، گیاکون-مارسج، گلاتیگنی-دیلی، وردوکس (2004)، لوئیس، نارکوما، گومز (2003)، کرمی، مومنی، علیمردادی (1395)، غفرانی(۱۳۹۱) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ، کیفیت خواب به صورت دوره‌ای از خواب نیرو دهنده است که نیازهای مرتبط با خواب افراد را تأمین کرده و به شخص اجازه انجام مناسب و با دقت کارکردهای روزانه را می‌دهد (گاستلا، مولدز،2007). خواب مناسب و با کیفیت هوشیاری فرد را بالا می‌برد و منجر به افزایش دقت می‌گردد. کیفیت

خواب نامطلوب منجر به خواب آلودگی روزانه می‌گردد (بانک، دینگس، 2007) و طبیعی است که خواب‌آلودگی روزانه کاهش دقت را در پی داشته باشد. کیفیت و کمیت خواب بر یادگیری، حافظه و تعداد زیادی از توانایی‌های شناختی، به ویژه اعمالی که مرتبط با ذخیره اطلاعات جدید و دقت و مهارت در محیط‌های آموزشی است، موثر می‌باشد (مانواچ و استیک-گولد، 2009؛ واکر، 2009).

مشکلات خواب می‌تواند سبب افزایش اختلالات روحی و روانی، کاهش سلامت عمومی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال و کاستی در فرایند یادگیری، خستگی، مشکل در انجام وظایف شغلی و تحصیلی و بی‌دقتی شود (دهداری، طاعتی و چابک سوار، 1395).

پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بود؛ در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها صرفاً از پرسشنامه استفاده گردید و صحت نتایج به دقت آزمودنی‌ها و صداقت آن‌ها بستگی دارد. پیشنهاد می‌شود: پژوهشی مشابه در دانشگاه‌های دولتی و شهرهای دیگر و جمعیت‌های غیر دانشجویی مانند دانش‌آموزان، زنان سرپرست خانوار، زنان باردار، سالمندان انجام پذیرد...

و نتیجه‌ی آن با پژوهش حاضر مقایسه گردد. در پژوهش‌های آتی در صورت امکان علاوه بر پرسشنامه از مشاهده و مصاحبه نیز استفاده گردد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده به رابطه علت و معلولی متغیرهای پژوهش حاضر در قالب طرح‌های آزمایشی توجه شود. محققان علاقمند به حوزه‌ی کیفیت خواب می‌توانند تاثیر آن را بر متغیرهایی چون فرسودگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، کیفیت زندگی، استرس، افسردگی، اضطراب، عملکرد تحصیلی نیز بررسی کنند. به منظور ارتقای کیفیت خواب دانشجویان، توصیه می‌شود مطالعات بیشتری با هدف شناسایی عوامل پیشگویی کننده کیفیت خواب در این گروه و ترجیحاً به صورت طولی صورت پذیرد. پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره دانشجویی، از روانشناسان برای غربالگری و مشخص نمودن دانشجویان دارای مشکلات خواب در راستای استفاده از راهبردهای مثبت و سازنده تنظیم هیجان و در نتیجه کاهش مشکلات دانشجویان و افزایش دقت در آن‌ها استفاده شود. با توجه به اهمیت کیفیت خواب بر دانشجویان پیشنهاد می‌شود در دانشگاه‌ها کارگاه‌های آموزشی در خصوص خواب و اهمیت آن، اختلالات خواب و آشنایی با درمان آن‌ها برای دانشجویان برگزار گردد. پیشنهاد می‌گردد برنامه‌های مداخله‌ای با هدف ارتقای کیفیت خواب دانشجویان، با تکیه بر موضوع پیشگیری یا کاهش مشکلات دانشجویان در خصوص تنظیم هیجان و افزایش دقت در آنان اجرا گردد.

منابع فارسی

- ایروانی، محمود، (1383)، روان شناسی آزمایشی (تجربی)، تهران: انتشارات پیام آوران کلک آزاد
- پاشا، غلامرضا و اخوان، گیتی (1389)، تاثیر موسیقی فعال بر حافظه و توجه بیماران اسکیزوفرن مردوزن، مرکز شفاء دزفول، یافته های نو در روان شناسی، 4(11)، 46-56
- سانتراک، جان (2003) زمینه روانشناسی (مهرداد فیروز بخت، 1385). تهران، نشر رسا
- شریعتمداری، علی، (1383)، روانشناسی تربیتی، اصفهان: انتشارات مشعل
- فدائی، فرید، (1385)، پیشگامان روان شناسی رشد، تهران، اطلاعات
- فردوسی، طیبه (1380)، روانشناسی توجه، حواسپرتی و شیوه های رفع آن، ناشر: شکوفه های دانش
- دهداری، طاهره؛ طاعتی، رضا؛ و چابک سوار، فخرالدین. (1395). بررسی ارتباط بین کیفیت خواب با وضعیت روانشناختی دانشجویان. مجله رم آورد سلامت، 2(1): 9-1.

منابع لاتین

- Hoskyn, M., & Swanson, H. L. (2000). *Cognitive of low achievers and children with reading disabilities: A selective meta-analytic review of the published literature*. *School Psychology Review*, 29, 102-119.
- Gathercole, S.E., Alloway, T.P., Willis, C., Adams, A.M. (2006). Working Memory in Children with Reading Disabilities. *Journal of Experimental Child Psychology*, 93, 265-270
- Gross, J., & Thompson R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In: *Gross J.J. Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 1, 3-24.
- Guastella, A.J., Moulds, M.L. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*. 42(6):1151-62.
- Melnik, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). *Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Social behaviors and peer preference*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, 73-86.