

Original article

Investigating the Relationship between Sleep Disorders and Mental Health with Academic Performance in Medical Students at Abadan University of Medical Sciences

Farzaneh Karimi¹, Mohammad Mousavi², Marzieh Alamolhoda¹, Ebrahim Kharazinejad^{3*}

1. Assistant Professor of Physiology, School of Medical Sciences, Behbahan Faculty of Medical Sciences
2. Student Research Committee, Abadan University of Medical Sciences, Abadan, Iran
3. Department of Anatomy, School of Medicine, Abadan University of Medical Sciences, Abadan, Iran

Article Info.

Received: 03- Feb- 2025

Accepted: 05- Feb- 2025

Abstract

Background and Aims: Sleep disturbances and mental health issues are prevalent among medical students and can negatively impact academic performance. This study aimed to investigate the relationship between sleep disturbances, mental health, and academic performance in medical students at Abadan University of Medical Sciences.

Materials and Methods: This cross-sectional analytical study included 160 medical students at Abadan University of Medical Sciences. Participants completed standardized questionnaires to collect data on demographics, sleep disturbances (insomnia and hypersomnia), mental health (anxiety and depression), and academic performance.

Result: Results indicated a significant negative correlation between sleep disturbances and academic performance ($r=-0.734$ for insomnia and $r=-0.759$ for hypersomnia, $P < 0.001$). Furthermore, there was a significant positive correlation between mental health and academic performance ($r=0.571$, $P < 0.001$), while anxiety and depression were negatively correlated with academic performance ($r=-0.771$, $P < 0.001$). Students living with their parents had significantly better academic performance compared to those living in dormitories ($P < 0.001$).

Conclusion: Based on the findings of this study, sleep disturbances and mental health problems are directly associated with decreased academic performance in medical students. Addressing these factors and providing supportive and educational interventions can help improve students' academic performance.

Keywords: Academic Performance, Anxiety, Depression, Medical Students, Mental Health, Sleep Disturbances

* **Corresponding Author:** Ebrahim Kharazinejad. Department of Anatomy, School of Medicine, Abadan University of Medical Sciences, Abadan, Iran. **E-mail:** ebrahimkharazinejad@gmail.com

How to Cite: Karimi F, Mousavi M, Alamolhoda M, Kharazinejad E. Investigating the Relationship between Sleep Disorders and Mental Health with Academic Performance in Medical Students at Abadan University of Medical Sciences. *Journal of Student Research Committee Sabzevar University of Medical Sciences*, 2025;30(1): 81-92.

مطالعه پژوهشی

رابطه اختلالات خواب و سلامت روان با عملکرد تحصیلی: در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

فرزانه کریمی^۱، محمد موسوی^۲، مرضیه علم الهدی^۳، ابراهیم خرازی نژاد^{۴*}

۱. استادیار فیزیولوژی، گروه علوم پایه، دانشکده علوم پزشکی، دانشکده علوم پزشکی بهبهان

۲. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی آبادان، آبادان، ایران

۳. گروه علوم تشریحی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آبادان، آبادان، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: اختلالات خواب و مشکلات سلامت روان در میان دانشجویان پزشکی شایع بوده و می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر منفی بگذارد. این مطالعه باهدف بررسی رابطه بین اختلالات خواب، سلامت روان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان انجام شد.

روش کار: در این مطالعه مقطعی-تحلیلی، ۱۶۰ دانشجوی رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد موردبررسی قرار گرفتند. داده‌ها شامل اطلاعات جمعیت شناختی، اختلالات خواب (بی‌خوابی و خواب‌آلودگی)، سلامت روان (اضطراب و افسردگی) و عملکرد تحصیلی بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی رابطه منفی معناداری وجود دارد ($r = -0.734$) برای بی‌خوابی و $r = -0.759$ برای خواب‌آلودگی، ($P < 0.001$) همچنین، بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معناداری مشاهده شد ($r = 0.571$, $P < 0.001$)، درحالی‌که اضطراب و افسردگی با عملکرد تحصیلی رابطه منفی داشتند ($r = -0.771$, $P < 0.001$) دانشجویانی که با والدین زندگی می‌کردند در مقایسه با ساکنان خوابگاه از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردار بودند ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این مطالعه، اختلالات خواب و مشکلات سلامت روان با کاهش عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی ارتباط مستقیم دارد. توجه به این عوامل و ارائه مداخلات حمایتی و آموزشی می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان کمک کند.

کلیدواژگان: اختلالات خواب، اضطراب، افسردگی، دانشجویان پزشکی، سلامت روان، عملکرد تحصیلی.

نویسنده مسئول: ابراهیم خرازی نژاد، گروه علوم تشریحی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آبادان، آبادان، ایران
ebrahimkharazinejad@gmail.com

استناد به مقاله: فرزانه کریمی، محمد موسوی، مرضیه علم الهدی، ابراهیم خرازی نژاد، رابطه اختلالات خواب و سلامت روان با عملکرد تحصیلی

: در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان، مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، بهار ۱۴۰۴، دوره ۳۰، شماره ۱، صفحات: ۸۱-۹۲.

روبرو هستند، عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری نسبت به همتایان سالم خود دارند (۱۲). افزون بر این، وجود یک رابطه متقابل بین سلامت روان و کیفیت خواب شناسایی شده است؛ به گونه‌ای که کمبود خواب می‌تواند افسردگی و اضطراب را تشدید کند و این اختلالات روانی نیز باعث تضعیف کیفیت خواب می‌شوند (۱۳).

با توجه به اهمیت این موضوع و نقش حیاتی که خواب و سلامت روان در عملکرد تحصیلی دانشجویان پزشکی ایفا می‌کنند، این مطالعه باهدف بررسی رابطه بین اختلالات خواب، سلامت روان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان انجام شد. نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان اساسی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی در حمایت از سلامت روان و بهبود کیفیت خواب دانشجویان پزشکی مورد استفاده قرار گیرد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع مطالعات مقطعی-تحلیلی بود که بر روی ۱۶۰ نفر از دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انجام شد. شرکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پس از کسب رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌های خود گزارشی شامل اطلاعات جمعیت شناختی (سن، جنس، ترم تحصیلی، شرایط زندگی)، پرسشنامه شدت بی‌خوابی (ISI)، پرسشنامه خواب‌آلودگی (ESS)، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28) و مقیاس اضطراب و افسردگی (PHQ-ADS) و عملکرد تحصیلی را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی (مانند همبستگی پیرسون، آزمون تی مستقل و تحلیل واریانس) صورت گرفت. سطح معناداری برای آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در جدول ۱-۳، میانگین سنی دانشجویان ۲۴/۶۴ سال با انحراف معیار ۱/۳۶ است. میانگین میزان مطالعه

خواب به عنوان یک فرآیند بیولوژیکی و روانی پیچیده، نقش اساسی در حفظ سلامت جسمانی و روانی انسان ایفا می‌کند (۱). این فرآیند نه تنها برای بازسازی فیزیولوژیکی بدن ضروری است، بلکه به صورت مستقیم بر عملکردهای شناختی، یادگیری، حافظه و توانایی حل مشکلات تأثیر می‌گذارد (۲). دانشجویان پزشکی به دلیل طبیعت خاص رشته تحصیلی خود که شامل فشارهای تحصیلی زیاد، ساعات مطالعه طولانی و مواجهه با محیط‌های بالینی استرس‌زا است، بیشتر از سایر گروه‌های سنی در معرض خطر اختلالات خواب قرار دارند (۳).

اختلالات خواب که شامل بی‌خوابی، خواب‌آلودگی روزانه، آپنه خواب و سایر مشکلات مربوط به آن می‌شوند، می‌توانند منجر به تضعیف عملکردهای شناختی، کاهش تمرکز و توانایی یادگیری شود (۴، ۵). علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهند که کیفیت پایین خواب به طور مستقیم با افزایش ریسک بروز اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب همبسته است (۶، ۷). این مشکلات روانی، به دوران مختلف تحصیلی دانشجویان پزشکی تأثیر می‌گذارند و می‌توانند عملکرد تحصیلی آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار دهند (۸).

بررسی‌های قبلی نشان داده است که بیش از ۷۰ درصد دانشجویان پزشکی در طول دوران تحصیلی خود با اختلالات خوابی روبرو می‌شوند (۹). این مشکلات خوابی، به ویژه در سال‌های بالینی، به دلیل تغییر الگوهای زمان‌بندی و فعالیت‌های شبانه، شدت بیشتری می‌یابند (۱۰). علاوه بر این، شواهد حاکی از آن است که دانشجویان پزشکی با کیفیت خواب ضعیف‌تری مقایسه با دانشجویان رشته‌های دیگر روبرو هستند که این موضوع به صورت مستقیم با عملکرد تحصیلی آن‌ها همبسته است (۱۱).

از سوی دیگر، سلامت روان به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی دانشجویان، نقش برجسته‌ای در تعیین موفقیت تحصیلی آن‌ها دارد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که دانشجویانی که با مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب

در شبانه‌روز ۶/۸۹ ساعت و انحراف معیار آن ۲/۴۴ ساعت است. میانگین ترم تحصیلی دانشجویان ۹/۰۵ با انحراف معیار ۴/۱۸ است. حداقل سن ۱۹ سال و حداکثر ۳۲ سال، حداقل میزان مطالعه ۲ ساعت و حداکثر ۱۳ ساعت و حداقل ترم تحصیلی ۱ و حداکثر ۱۵ ترم گزارش شده‌اند.

جدول ۳-۱. میانگین سنی، میزان مطالعه در شبانه‌روز، ترم تحصیلی دانشجویان

نام متغیر	میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین
سن (سال)	24.64	1.362	32	۱۹
میزان مطالعه در شبانه‌روز (ساعت)	6.89	2.437	۱۳	۲
ترم تحصیلی	9.0500	4.18413	۱۵	۱

در جدول ۳-۲، تعداد کل دانشجویان زن ۷۲ نفر معادل ۴۵/۰٪ و مردان ۸۸ نفر معادل ۵۵/۰٪ است. از نظر شرایط زندگی، ۳۴/۴٪ از دانشجویان در خوابگاه مشترک، ۸/۱٪ در خوابگاه با اتاق تنهایی، ۳/۸٪ در خوابگاه خصوصی مشترک، ۳۸/۸٪ با والدین، ۱/۳٪ با بستگان و ۱۲/۵٪ به‌صورت مستقل زندگی می‌کنند.

جدول ۳-۲. فراوانی دانشجویان بر اساس جنسیت، شرایط زندگی

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
زن	72	45.0%
مرد	88	55.0%
شرایط محل زندگی	خوابگاه مشترک	34.4%
	خوابگاه اتاق تنهایی	8.1%
	خوابگاه خصوصی تنهایی	1.3%
	خوابگاه خصوصی مشترک	3.8%
	با والدین	38.8%
	زندگی با بستگان	1.3%
	زندگی به‌صورت مستقل	12.5%

جدول ۳-۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات عملکرد تحصیلی دانشجویان ۱۴۸/۹۸ با انحراف معیار ۱۳/۷۴ است، در حالی که کمترین و بیشترین نمرات به ترتیب ۱۱۵ و ۱۶۹ بوده است. نمره موردنظر دانشجویان در امتحان به‌طور میانگین ۱۵/۵۳ با انحراف معیار ۲/۴۳ بوده و برای نمره‌ای با میانگین ۱۸/۵۶ و انحراف معیار ۱/۴۲ تلاش کرده‌اند. خواب‌آلودگی میانگین ۹/۸۹ با انحراف معیار ۵/۷۲، سلامت عمومی ۵۲/۹۵ با انحراف معیار ۸/۹۰، اضطراب و افسردگی ۱۵/۲۸ با انحراف معیار ۱۰/۰۳ و بی‌خوابی میانگین ۱۱/۹۵ با انحراف معیار ۸/۲۱ داشته است.

جدول ۳-۳. میانگین نمرات عملکرد تحصیلی، اختلالات خواب و سلامت روان دانشجویان

عملکرد تحصیلی	نمره موردنظر شما در امتحان چقدر است؟	برای چه نمره‌ای در امتحان تلاش کرده‌اید؟	خواب‌آلودگی	سلامت عمومی اضطراب و افسردگی بی‌خوابی	میانگین
148.975	15.53	18.56	9.8875	52.9500	11.9500
0					
13.7369	2.429	1.422	5.71986	8.89901	8.21396
5					
115.00	11	15	2.00	41.00	3.00
169.00	19	20	18.00	65.00	25.00
کمترین					
بیشترین					

معنادار نیست. با توجه به اینکه متغیرهای عملکرد تحصیلی، خواب‌آلودگی، سلامت عمومی، اضطراب و افسردگی و بی‌خوابی از توزیع نرمال پیروی نمی‌کنند، نتایج بر اساس آزمون نا پارامتری من ویتنی به‌دست آمده‌اند.

در جدول ۳-۴، تفاوت میان عملکرد تحصیلی، خواب‌آلودگی، سلامت عمومی، اضطراب و افسردگی و بی‌خوابی بین دانشجویان زن و مرد، با توجه به اینکه سطح معناداری در تمامی موارد بالاتر از ۰/۰۵ است، هیچ‌کدام

جدول ۳-۴. میانگین نمرات عملکرد تحصیلی، اختلالات خواب و سلامت روان دانشجویان بر اساس جنسیت

جنسیت	تعداد	میانگین رتبه	مجموع	سطح معناداری
زن	72	78.59	5658.50	.636
مرد	88	82.06	7221.50	
زن	72	84.61	6092.00	.307
مرد	88	77.14	6788.00	
زن	72	81.94	5900.00	.72
مرد	88	79.32	6980.00	
زن	72	86.47	6226.00	.629
مرد	88	75.61	6654.00	
زن	72	88.28	6356.00	.053
مرد	88	74.14	6524.00	
آزمون من ویتنی				

در سلامت عمومی (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱)، وضعیت سلامت عمومی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های مشترک به‌طور قابل‌توجهی ضعیف‌تر از دانشجویانی است که با والدین خود زندگی می‌کنند. از سوی دیگر، در اضطراب و افسردگی (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱)، دانشجویانی که با والدین و بستگان زندگی می‌کنند نمرات بالاتری دارند، به این معنا که این گروه از دانشجویان اضطراب و افسردگی بیشتری نسبت به سایرین تجربه می‌کنند.

در جدول ۳-۵، تفاوت‌های معناداری بر اساس شرایط زندگی دانشجویان در متغیرهای مختلف مشاهده شده است. در عملکرد تحصیلی (سطح معناداری ۰/۰۰۱)، دانشجویانی که با والدین زندگی می‌کنند به‌طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های مشترک کسب کرده‌اند. همچنین، در مورد خواب‌آلودگی (سطح معناداری ۰/۰۰۰)، دانشجویان ساکن خوابگاه‌های مشترک نسبت به دانشجویانی که با والدین زندگی می‌کنند، خواب‌آلودگی بیشتری تجربه می‌کنند.

دانشجویانی که با والدین خود زندگی می کنند هستند. تمامی این نتایج بر اساس آزمون کروسکال-والیس به دست آمده است.

در نهایت، در بی خوابی (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱)، دانشجویان ساکن خوابگاه های مشترک و ساکن با بستگان به طور معناداری دچار بی خوابی بیشتری نسبت به

جدول ۳-۵. میانگین نمرات عملکرد تحصیلی، اختلالات خواب و سلامت روان دانشجویان بر اساس شرایط زندگی

شرایط زندگی	تعداد	میانگین رتبه	سطح معناداری ^a
عملکرد تحصیلی	خوابگاه مشترک	64.21	.001
	با والدین	96.06	
	زندگی با بستگان	50.00	
	زندگی تنهایی	78.10	
خواب آلودگی	خوابگاه مشترک	103.81	.000
	با والدین	54.81	
	زندگی با بستگان	130.50	
	زندگی تنهایی	95.95	
سلامت عمومی	خوابگاه مشترک	79.88	.000
	با والدین	79.01	
	زندگی با بستگان	81.50	
	زندگی تنهایی	87.90	
اضطراب و افسردگی	خوابگاه مشترک	105.34	.000
	با والدین	54.80	
	زندگی با بستگان	121.50	
	زندگی تنهایی	92.00	
بی خوابی	خوابگاه مشترک	100.59	.000
	با والدین	60.12	
	زندگی با بستگان	121.50	
	زندگی تنهایی	87.50	

a. آزمون کروسکال - والیس

تحصیلی همراه است. همچنین، رابطه منفی و معناداری بین عملکرد تحصیلی و بی خوابی مشاهده می شود (ضریب همبستگی = -0.734 ، سطح معناداری = 0.000)، به این معنا که با افزایش بی خوابی، عملکرد تحصیلی کاهش می یابد. علاوه بر این، رابطه مثبت و معناداری بین خواب آلودگی و بی خوابی وجود دارد (ضریب همبستگی = 0.921 ، سطح معناداری = 0.000) که نشان می دهد این دو اختلال با یکدیگر همبستگی بالایی دارند. تمام روابط در سطح معناداری 0.01 تأیید شده اند.

ب-۲. تعیین رابطه بین اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

در جدول ۳-۶، رابطه بین اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته پزشکی عمومی بررسی شده است. بر اساس ضریب همبستگی پیرسون، عملکرد تحصیلی و خواب آلودگی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد (ضریب همبستگی = -0.759 ، سطح معناداری = 0.000)، به این معنا که افزایش خواب آلودگی با کاهش عملکرد

جدول ۳-۶. رابطه بین اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی

عملکرد تحصیلی	ضریب همبستگی	عملکرد تحصیلی	بی خوابی	خواب آلودگی
عملکرد تحصیلی	ضریب همبستگی	1	-.734**	-.759**
	مقدار P		.000	.000
بی خوابی	ضریب همبستگی	-.734**	1	.921**
	مقدار P	.000		.000
خواب آلودگی	ضریب همبستگی	-.759**	.921**	1
	مقدار P	.000	.000	

مقدار ضریب همبستگی در سطح یک درصد آزمون شده است.

ب-۳. تعیین رابطه بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

جدول ۳-۷ نتایج آزمون پیرسون برای بررسی رابطه بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته پزشکی عمومی را نشان می‌دهد. عملکرد تحصیلی با سلامت عمومی همبستگی مثبت و معنادار ($r = 0.571, P = 0.000$) دارد، درحالی‌که با اضطراب و افسردگی همبستگی منفی و معنادار

($r = -0.771, P = 0.000$) دارد. همچنین، سلامت عمومی با اضطراب و افسردگی نیز همبستگی منفی و معنادار ($r = -0.380, P = 0.000$) نشان می‌دهد. این نتایج حاکی از آن است که با افزایش سلامت عمومی، عملکرد تحصیلی بهبود می‌یابد و اضطراب و افسردگی کاهش می‌یابد، درحالی‌که اضطراب و افسردگی با کاهش عملکرد تحصیلی و سلامت عمومی همراه است. تمامی روابط در سطح معناداری ۰.۰۱ تأیید شده‌اند.

جدول ۳-۷. رابطه بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی

آزمون پیرسون	عملکرد تحصیلی	سلامت عمومی	اضطراب و افسردگی
عملکرد تحصیلی	ضریب همبستگی	1	-.771**
	مقدار P	.000	.000
اضطراب و افسردگی	ضریب همبستگی	-.771**	1
	مقدار P	.000	.000

ب-۴. تعیین رابطه بین ترم تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

جدول ۳-۸ نشان می‌دهد که رابطه بین ترم تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته پزشکی عمومی از طریق

آزمون پیرسون بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهند که ضریب همبستگی ($r = -0.085$) کوچک و منفی است و مقدار P برابر با ۰/۲۸۶ نشان‌دهنده عدم معناداری این رابطه است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ترم تحصیلی تأثیر معناداری بر عملکرد تحصیلی دانشجویان ندارد.



جدول ۳-۸. رابطه بین ترم تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی

آزمون پیرسون	عملکرد تحصیلی	ضریب همبستگی	عملکرد تحصیلی	ترم تحصیلی
			1.000	-0.085
		مقدار P	.	.286

دارد (سطح معناداری = ۰.۰۰۱). به‌طور خاص، دانشجویانی که با والدین خود زندگی می‌کنند میانگین عملکرد تحصیلی بالاتری (میانگین رتبه = ۹۶.۰۶) نسبت به سایر گروه‌ها، به‌ویژه دانشجویانی که در خوابگاه‌های مشترک زندگی می‌کنند (میانگین رتبه = ۶۴.۲۱)، دارند. این تفاوت معنادار نشان‌دهنده تأثیر شرایط زندگی بر عملکرد تحصیلی است.

ب-۵. تعیین رابطه بین شرایط زندگی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

در جدول ۳-۹، رابطه بین شرایط زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته پزشکی عمومی با استفاده از آزمون کروسکال-والیس بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه‌های مختلف شرایط زندگی وجود

جدول ۳-۹. رابطه بین شرایط زندگی با عملکرد تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی عمومی

شرایط زندگی	تعداد	میانگین رتبه	عملکرد تحصیلی
خوابگاه مشترک	64	64.21	.001
با والدین	74	96.06	
زندگی با بستگان	2	50.00	
زندگی تنهایی	20	78.10	
کل	160		
آزمون کروسکال-والیس			

که بین ترم تحصیلی و سلامت عمومی (ضریب همبستگی = ۰.۰۰۴، سطح معناداری = ۰.۹۵۷) و همچنین بین ترم تحصیلی و اضطراب و افسردگی (ضریب همبستگی = -۰.۰۴۴، سطح معناداری = ۰.۵۷۷) رابطه معناداری وجود ندارد. این نتایج نشان می‌دهد که ترم تحصیلی تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت روان دانشجویان ندارد.

ب-۶. تعیین رابطه بین ترم تحصیلی و سلامت روان در دانشجویان رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

در جدول ۳-۱۰، رابطه بین ترم تحصیلی و سلامت روان (شامل سلامت عمومی و اضطراب و افسردگی) در دانشجویان رشته پزشکی عمومی بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهد

جدول ۳-۱۰. رابطه بین ترم تحصیلی و سلامت روان در دانشجویان رشته پزشکی عمومی

آزمون پیرسون	ترم تحصیلی	ضریب همبستگی	سلامت عمومی	اضطراب و افسردگی
			-0.074	0.054
		مقدار P	.351	.497

ب-۷. تعیین رابطه بین اختلالات خواب و سلامت روان در دانشجویان رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی آبادان

جدول ۳-۱۱ نتایج رابطه بین اختلالات خواب و سلامت روان دانشجویان رشته پزشکی عمومی را نشان می‌دهد. خواب‌آلودگی با سلامت عمومی همبستگی منفی و معنادار ($r = -0.307, P = 0.000$) و با اضطراب و افسردگی

همبستگی مثبت و قوی ($r = 0.964, P = 0.000$) دارد. همچنین، بی‌خوابی نیز با سلامت عمومی همبستگی منفی و قوی‌تر ($r = -0.477, P = 0.000$) و با اضطراب و افسردگی همبستگی مثبت و قوی ($r = 0.953, P = 0.000$) نشان می‌دهد. این نتایج حاکی از آن است که افزایش اختلالات خواب (خواب‌آلودگی و بی‌خوابی) با کاهش سلامت عمومی و افزایش اضطراب و افسردگی همراه است.

جدول ۳-۱۱. رابطه بین اختلالات خواب و سلامت روان در دانشجویان رشته پزشکی عمومی

آزمون پیرسون	خواب‌آلودگی	ضرب همبستگی مقدار P	سلامت عمومی	اضطراب و افسردگی
			-.307**	.964**
بی‌خوابی		ضرب همبستگی مقدار P	سلامت عمومی	اضطراب و افسردگی
			-.477**	.953**
			.000	.000

دیگری مانند (۲، ۵) همخوانی دارد که نشان داده است کمبود خواب و خواب‌آلودگی در طول روز می‌تواند به کاهش تمرکز، ضعف حافظه و افت عملکرد تحصیلی منجر شود. علاوه بر این، رابطه مثبت و قوی بین خواب‌آلودگی و بی‌خوابی ($r = 0.921, P < 0.001$) نشان می‌دهد که این دو اختلال به‌طور گسترده با یکدیگر همبسته هستند و ممکن است به‌عنوان مؤلفه‌هایی از یک الگوی کلی اختلال خواب در دانشجویان پزشکی عمل کنند.

تأثیر شرایط زندگی بر عملکرد تحصیلی

نتایج نشان داد که دانشجویانی که با والدین خود زندگی می‌کنند، در مقایسه با دانشجویان ساکن خوابگاه‌های مشترک، عملکرد تحصیلی بهتری دارند ($P < 0.001$). این یافته با مطالعاتی مانند (۱۴، ۱۵) و Zhang & Wu (2021) همخوانی دارد که تأکید کرده‌اند حمایت خانوادگی و زندگی در محیط‌های پایدار می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان کمک کند. دلایل احتمالی این پدیده شامل ارائه محیطی حمایت‌گر، کاهش استرس محیطی و دسترسی به حمایت اجتماعی بیشتر است.

از سوی دیگر، دانشجویان ساکن خوابگاه‌های مشترک ممکن است به دلیل شرایط زندگی غیرشخصی‌تر، سطح استرس بالاتر و کاهش فرصت‌های استراحت کافی، با مشکلات خاصی در زمینه خواب و عملکرد تحصیلی روبرو

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاضر نشان داد که میانگین سنی دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه ۲۴/۶۴ سال با انحراف معیار ۱/۳۶ سال بود که این موضوع نشان‌دهنده تمرکز دانشجویان در دوران جوانی و آغاز تحصیلات بالینی است. همچنین، توزیع جنسیتی شرکت‌کنندگان به‌طور نسبی متوازن بود، به‌طوری‌که ۴۵٪ از دانشجویان زن و ۵۵٪ مرد بودند. این توزیع با یافته‌های مطالعات مشابه در رشته پزشکی مانند مطالعه (۸) همخوانی دارد.

شرایط زندگی دانشجویان نیز در این مطالعه بررسی شد. نتایج نشان داد که ۳۴/۴٪ از دانشجویان در خوابگاه‌های مشترک و ۳۸/۸٪ با والدین خود زندگی می‌کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از دانشجویان در طول دوران تحصیلی به محیط‌های زندگی مختلف مراجعه می‌کنند که هر یک از این شرایط می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و سلامت روان آن‌ها تأثیرگذار باشد.

رابطه اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی

یکی از یافته‌های کلیدی این مطالعه، وجود رابطه منفی و معنادار بین عملکرد تحصیلی دانشجویان و اختلالات خواب مانند بی‌خوابی ($r = -0.734, P < 0.001$) و خواب‌آلودگی ($r = -0.759, P < 0.001$) است. این یافته با نتایج مطالعات

توضیح عدم رابطه بین ترم تحصیلی و عملکرد تحصیلی

طبق یافته‌های پژوهش، رابطه معناداری بین ترم تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مشاهده نشد ($P > 0.05$). این یافته ممکن است به دلیل تفاوت‌های فردی در مدیریت زمان و استراتژی‌های یادگیری دانشجویان باشد. درحالی‌که برخی مطالعات مانند (Mandal et al., 2012) (۱۸) نشان داده‌اند که در سال‌های بالینی، دانشجویان به دلیل فشارهای بالینی و عملی، عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری نشان می‌دهند، در این مطالعه، اثر مستقیم ترم تحصیلی بر عملکرد تحصیلی مشخص نشد. این موضوع می‌تواند به دلیل تفاوت‌های درون‌گروهی در میزان استرس، حمایت اجتماعی و استراتژی‌های مدیریت زمان دانشجویان باشد.

مقایسه با مطالعات قبلی

نتایج این مطالعه با یافته‌های مطالعات مشابهی مانند (۱۹) و (۹) Abdulghani et al. (2012) همخوانی دارد که نشان داده کمبود خواب و خواب‌آلودگی در طول روز با کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان پزشکی همبسته است. همچنین، یافته‌های مربوط به تأثیر شرایط زندگی بر عملکرد تحصیلی با مطالعاتی مانند (۲۰) Forster & Reuter (2022) و (۱۴) Chen (2020) همخوانی دارد که تأکید کرده‌اند زندگی با خانواده می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند.

مطالعه Seoane و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی با کاهش عملکرد تحصیلی آن‌ها همبستگی معناداری دارد. این مطالعه بیانگر اهمیت کیفیت خواب در بهبود عملکرد تحصیلی و حفظ سلامت روان دانشجویان است (۱۹).

مطالعه‌ای توسط سوآن و همکاران (۲۰۲۰) که به بررسی اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی پرداخته است، نتایجی همسو با مطالعه ما ارائه می‌دهد. آن‌ها نیز ارتباط معناداری بین کیفیت پایین خواب و خواب‌آلودگی روزانه با کاهش عملکرد تحصیلی مشاهده کردند. این مطالعه نشان داد که دانشجویانی که کیفیت خواب پایینی دارند یا در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنند، نمرات تحصیلی کمتری کسب می‌کنند. این هم‌راستایی با یافته‌های ما به خوبی نشان می‌دهد که کیفیت خواب یکی از عوامل کلیدی تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی است (۱۹).

شوند. این موضوع با یافته‌های (۱۶) Stores et al. (2023) همخوانی دارد که بیان کرده است کمبود حمایت اجتماعی و شرایط زندگی نامساعد می‌تواند به افزایش خواب‌آلودگی و کاهش عملکرد تحصیلی منجر شود.

رابطه سلامت روان با عملکرد تحصیلی

بررسی همبستگی بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی نشان داد که عملکرد تحصیلی با سلامت عمومی رابطه مثبت معنادار ($r = 0.571, P < 0.001$) و با اضطراب و افسردگی رابطه منفی معنادار ($r = -0.771, P < 0.001$) دارد. این یافته با نتایج مطالعاتی مانند (۱۳) Perotta et al. (2021) و (۱۲) Yaghmour et al. (2023) همخوانی دارد که نشان داده است کمبود سلامت روانی می‌تواند به کاهش انگیزه، تمرکز و توانایی حل مسئله دانشجویان منجر شود.

علاوه بر این، سلامت عمومی نیز با اضطراب و افسردگی رابطه منفی معنادار ($r = -0.380, P < 0.001$) داشت. این یافته نشان می‌دهد که افرادی که وضعیت روانی بهتری دارند، سلامت عمومی بالاتری نسبت به دانشجویانی با مشکلات روانی دارند. این موضوع با نظریه‌هایی مانند تئوری تعاملی خواب و سلامت روان همخوانی دارد که می‌گوید کمبود خواب می‌تواند به افزایش علائم افسردگی و اضطراب منجر شود (۶).

رابطه اختلالات خواب با سلامت روان

در ادامه، نتایج نشان داد که خواب‌آلودگی و بی‌خوابی با سلامت عمومی رابطه منفی معنادار (خواب‌آلودگی) - $r = -0.477, P < 0.001$ ؛ بی‌خوابی $r = 0.307, P < 0.001$ ؛ اضطراب و افسردگی رابطه مثبت قوی (خواب‌آلودگی) $r = 0.964, P < 0.001$ ؛ بی‌خوابی $r = 0.953, P < 0.001$ دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که اختلالات خواب می‌توانند به عنوان عواملی عمل کنند که مستقیماً سلامت روان دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهند. این موضوع با مطالعاتی مانند (۱۷) Baglioni et al. (2016) و (۷) Schlarb et al. (2017) همخوانی دارد که تأکید کرده‌اند کمبود خواب می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب منجر شود.



تحصیلی دانشجویان پزشکی مرتبط است. همچنین، شرایط زندگی، به‌ویژه زندگی با والدین، به‌عنوان یک عامل مؤثر در بهبود عملکرد تحصیلی شناخته شد، درحالی‌که ترم تحصیلی تأثیر معناداری بر عملکرد نداشت. علاوه بر این، سلامت عمومی نیز با عملکرد تحصیلی رابطه منفی داشت، به‌طوری‌که دانشجویانی با سلامت روان پایین‌تر، عملکرد ضعیف‌تری داشتند. به‌طورکلی، کیفیت خواب و سلامت روان به‌عنوان عوامل مهم در موفقیت تحصیلی دانشجویان مطرح هستند. توجه به این عوامل و ارائه مداخلات حمایتی و آموزشی به‌منظور بهبود وضعیت خواب و سلامت روان می‌تواند به ارتقای عملکرد تحصیلی دانشجویان پزشکی کمک کند. در همین راستا پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی به بررسی دقیق‌تر عوامل مؤثر بر کیفیت خواب و سلامت روان دانشجویان پرداخته و مداخلات مؤثرتری برای این گروه طراحی شود.

این طرح تحقیقاتی با کد اخلاق: IR.ABADANUMS.REC.1403.042 در دانشگاه علوم پزشکی آبادان تصویب و اجرا شد.

همچنین، ظفر و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای که در سودان انجام دادند، به نتایجی مشابه دست یافتند. آن‌ها دریافتند که ۸۲/۵٪ از دانشجویان دارای کیفیت خواب ضعیف هستند و این مسئله به‌طور معناداری با عملکرد ضعیف تحصیلی مرتبط است (۲۱). این همگرایی بین نتایج مطالعه ما و مطالعه آن‌ها بیانگر اهمیت حیاتی خواب بر موفقیت تحصیلی دانشجویان است. مجموعه این یافته‌ها نشان می‌دهد که کیفیت خواب و سلامت روان دو عامل مهم در تعیین عملکرد تحصیلی دانشجویان پزشکی هستند. دانشجویانی که کیفیت خواب بهتری دارند، به‌طور قابل‌توجهی عملکرد تحصیلی بالاتری نسبت به دانشجویانی با اختلالات خواب نشان می‌دهند. علاوه بر این، حمایت اجتماعی و شرایط زندگی مناسب نقش کلیدی در حفظ سلامت روان و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند.

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که اختلالات خواب و مشکلات سلامت روان به‌طور معناداری با کاهش عملکرد



References

- [1]. Siegel JM. Clues to the functions of mammalian sleep. *Nature*. 2005;437(7063):1264-71.
- [2]. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep medicine reviews*. 2006;10(5):323-37.
- [3]. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *Journal of clinical sleep medicine*. 2015;11(1):69-74.
- [4]. Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescent's sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep medicine reviews*. 2003;7(6):491-506.
- [5]. Fallone G, Owens JA, Deane J. Sleepiness in children and adolescents: clinical implications. *Sleep medicine reviews*. 2002;6(4):287-306.
- [6]. Baglioni C, Battagliese G, Feige B, Spiegelhalder K, Nissen C, Voderholzer U, et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of affective disorders*. 2011;135(1-3):10-9.
- [7]. Schlarb AA, Claßen M, Grünwald J, Vögele C. Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany. *International journal of mental health systems*. 2017;11:1-10.
- [8]. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine*. 2006;81(4):354-73.
- [9]. Abdulghani HM, Alrowais NA, Bin-Saad NS, Al-Subaie NM, Haji AM, Alhaqwi AI. Sleep disorder among medical students: relationship to their academic performance. *Medical teacher*. 2012;34(sup1):S37-S41.
- [10]. Ahrberg K, Dresler M, Niedermaier S, Steiger A, Genzel L. The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of psychiatric research*. 2012;46(12):1618-22.
- [11]. Falloon K, Bhoopalkar H, Moir F, Nakatsuji M, Wearn A. Sleep well to perform well: the association between sleep quality and medical student performance in a high-stakes clinical assessment. *SLEEP Advances*. 2022;3(1).
- [12]. Yaghmour KA, Alhmyri SM, Alhmyri BM, Sharaf R, Alasmari MA, Almilabi MM. The Effect of Sleep Quality and Mental Health on Academic Performance Among the Medical Students of King Abdulaziz University. *Cureus*. 2023;15(9):e44951.
- [13]. Perotta B, Arantes-Costa FM, Enns SC, Figueiro-Filho EA, Paro H, Santos IS, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education*. 2021;21:1-13.
- [14]. Chen W-L. Living arrangements and health-related lifestyle among Taiwanese college students. *Journal of American College Health*. 2022;70(7):1981-9.
- [15]. Zhang F, Wu Y. Living with grandparents: Multi-generational families and the academic performance of grandchildren in China. *Chinese journal of sociology*. 2021;7(3):413-43.
- [16]. Stores R, Linceviciute S, Pilkington K, Ridge D. Sleep disturbance, mental health, wellbeing and educational impact in UK university students: a mixed methods study. *Journal of Further and Higher Education*. 2023;47(8):995-1008.
- [17]. Baglioni C, Nanovska S, Regen W, Spiegelhalder K, Feige B, Nissen C, et al. Sleep and mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research. *Psychological bulletin*. 2016;142(9):969.
- [18]. Mandal A, Ghosh A, Sengupta G, Bera T, Das N, Mukherjee S. Factors affecting the performance of undergraduate medical students: a perspective. *Indian J Community Med*. 2012;37(2):126-9.
- [19]. Seoane HA, Moschetto L, Orliacq F, Orliacq J, Serrano E, Cazenave MI, et al. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2020;53:101333.
- [20]. Forster B, Reuter P. Do college students' living arrangements affect their health behaviors and academic performance? *Journal of American College Health*. 2022;72:1-7.
- [21]. Zafar M, Omer EO, Hassan ME, Ansari K. Association of sleep disorder with academic performance among medical students in Sudan. *Russian Open Medical Journal*. 2020;9(2):208.