

بررسی کیفیت خواب در دانشجویان فیزیولوژی پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

هانیه ریاضی^{۱*}، امیر شجاعی^۲

۱- کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

۲- دکتری تخصصی، گروه فیزیولوژی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

هانیه ریاضی: riazhi.hanieh1995@gmail.com

چکیده

هدف: خواب یک فرآیند مهم فیزیولوژیک است که اثرات عمیقی بر سلامت روحی، جسمی و عملکرد شناختی افراد می‌گذارد. با توجه به اهمیت موضوع، در این مطالعه کیفیت خواب در دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته فیزیولوژی پزشکی دانشگاه تربیت مدرس مورد ارزیابی قرار گرفت.

مواد و روش‌ها: ۴۷ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی که شامل ۱۱ نفر دانشجوی دوره کارشناسی ارشد، ۳۲ نفر دانشجوی دوره دکتری و ۴ نفر محقق پسادکتری بودند در این مطالعه شرکت کردند. کیفیت خواب با استفاده از پرسش‌نامه سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ در بین دانشجویان ارزیابی گردید.

یافته‌ها: نمره کل کیفیت خواب دانشجویان تحصیلات تکمیلی $6/80 \pm 0/49$ بود که نشان داد دانشجویان کیفیت خواب ضعیف داشتند. میزان اختلال خواب در دانشجویان خانم به‌طور معنی‌داری بیشتر از دانشجویان آقا بود. علاوه بر این، کیفیت خواب در دانشجویانی که متأهل بودند، سن بالاتری داشتند و یا مشغول انجام آزمایش‌های عملی مربوط به پایان‌نامه بودند نسبت به سایر دانشجویان در مؤلفه عملکرد روزانه، نمره پایین‌تری (عملکرد بهتری) داشتند.

نتیجه‌گیری: مطالعه حاضر نشان می‌دهد که کیفیت خواب در دانشجویان فیزیولوژی پزشکی نامطلوب است. این کیفیت خواب نامناسب می‌تواند عملکرد شناختی دانشجویان را در هر دو حوزه آموزش و پژوهش تضعیف نماید. پیشنهاد می‌شود در زمینه ارتقای کیفیت خواب دانشجویان برنامه‌ریزی‌های مناسبی انجام شود و آموزش‌های لازم در این زمینه به دانشجویان داده شود.

واژه‌های کلیدی: کیفیت خواب، دانشجویان، فیزیولوژی پزشکی



Evaluating the sleep quality in medical Physiology students of Tarbiat Modares University

Hanieh Riazi^{1*}, Amir Shojaei²

1- M.Sc, Department of Physiology, Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

2- Ph.D, Department of Physiology, Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Hanieh Riazi: riazihanieh1995@gmail.com

Introduction: Sleep is a remarkable physiological state that has an important role in recovering the mental, physical, and cognitive performance. Regarding the significance of having suitable sleep quality, in this study, we evaluated the sleep quality among graduate students studying medical physiology at Tarbiat Modares University.

Methods and Materials: 47 students including 11 masters and 32 doctoral students, and also 4 postdoctoral researchers participated in this study. Sleep quality was evaluated using the pittsburgh sleep quality index questionnaire.

Results: The overall sleep quality score of participants was 6.8 ± 0.49 , indicating that the students faced poor sleep quality. Sleep disturbance was significantly higher in female than male students ($P < 0.05$). Moreover, students with higher age, married or engaged in carrying out the practical experiments related to their thesis had a lower score ($P < 0.05$) (i.e. better performance) in the daily functioning component compared to other students.

Conclusion: This study showed that medical physiology students have poor sleep quality. This undesirable sleep quality can impair the students learning and research skills. It is recommended that appropriate plans be made and necessary training be provided to students to improve their sleep quality.

Keywords: sleep quality, students, medical physiology

