





دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی-گروه مشاوره

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش: مشاوره توانبخشی

عنوان:

رابطه کیفیت خواب با استرس و افسردگی دانشجویان دختر غیر بومی

دانشگاه آزاد سنندج

استاد راهنما :

دکتر لادن معین

نگارش :

جلال سلیمی

بهار ۱۳۹۴



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا مشور اخلاق پژوهش

بیاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و بموازه ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعلامی فرهنگ و تمدن بشری، دانشجویان و اعضاء هیئت علمی و احدای دانشگاه آزاد اسلامی متقدمی گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل تحقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی تحقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی تحقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه بکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به بکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برانت: التزام به برانت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شبه های غیر علمی می آلائند.



معاونت پژوهش و فن آوری
به نام خدا
تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب جلال سلیمی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره توانبخشی که در تاریخ ۱۳۹۴/۱/۱۸ از پایان نامه خود تحت عنوان " بررسی رابطه کیفیت خواب با استرس و افسردگی دانشجویان دختر غیر بومی دانشگاه آزاد سنندج." با کسب نمره دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

- ۱) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- ۲) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- ۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- ۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: جلال سلیمی

تاریخ و امضاء



صور تجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو: جلال سلیمی در تاریخ ۱۸/۱/۱۳۹۴ رشته: مشاوره توانبخشی

از پایان نامه خود با عنوان: رابطه کیفیت خواب با استرس و افسردگی دانشجویان دختر غیر بومی دانشگاه

آزاد سنندج با درجه و نمره دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضای هیات داوری سمت امضاء اعضای هیات داوری

۱- دکتر لادن معین استاد راهنما

۲- دکتر نازنین هنرپروران استاد داور داخلی

۳- دکتر احمدرضا اوجی استاد داور خارجی

مدیر / معاونت پژوهشی

مراتب فوق مورد تایید است .

مهر و امضاء

تقدیم به عزیزترین و کرانهاترین هدیه آسمانی

پدر و مادر عزیزم

که حضورشان آرامش زندگی ام، وجودشان امید راستیم، محکاشان گرمایی بستیم و بودنشان

اطمینان خاطر م است.

پاسکوزاری

پاس پروردگار جهانیان را که محط محط زندگی ام مرہون الطاف بی پایان اوست و تدوین این رسالہ نیز در سایہ الطاف بی پایان او میسر گشت۔
در اینجا لازم می دانم مراتب تقدیر و شکر خود را از کلیہ کسانی کہ رشد و تعالی این جانب مرہون حمایت ہستی آنہاست، اعلام دارم۔ بہمچنین
مراتب تقدیر خود را از سرکار خانم دکتر لادن معین (استاد رہنما) و سرکار خانم نازنین ہنر پروران استاد داور داخلی و دکتر احمد رضا اوجی استاد
داور خارجی، اعلام می دارم۔

فهرست مطالب

عنوان صفحه

چکیده ۱

فصل اول: کلیات تحقیق

مقدمه ۳

بیان مسأله ۵

اهمیت و ضرورت پژوهش ۷

اهداف پژوهش ۹

سؤالات پژوهش ۹

فرضیه های پژوهش ۹

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها ۹

تعاریف نظری ۹

تعاریف عملیاتی ۱۰

فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

مبانی نظری کیفیت خواب ۱۲

خواب ۱۲

کارکردهای خواب ۱۴

اختلالات خواب ۱۶

بی خوابی ۱۶

پر خوابی ۱۷

بد خوابی ۱۸

کیفیت خواب ۱۸

مبانی نظری استرس ۲۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۰	مفهوم استرس.....
۲۲	اهمیت استرس.....
۲۲	انواع استرس.....
۲۴	تأثیرهای استرس.....
۲۵	رویکرد های مختلف استرس.....
۲۵	منابع استرس.....
۲۶	چگونه با استرس مقابله کنیم؟.....
۲۷	استرس و سرطان.....
۲۸	راههای مبارزه با استرس.....
۲۹	مبانی نظری افسردگی.....
۳۰	تعاریف افسردگی.....
۳۱	ملاکهای تشخیص افسردگی.....
۳۱	رویکردهای مختلف به افسردگی.....
۳۰	ملاکهای تشخیص افسردگی.....
۳۱	رویکردهای مختلف به افسردگی.....
۳۲	دیدگاههای نظری در قلمرو افسردگی.....
۳۸	طبقه بندی افسردگی.....
۴۰	شیوع افسردگی.....
۴۱	سبب شناسی افسردگی.....
۴۳	تأثیر تیپ A روی افسردگی.....
۴۵	پیشینه پژوهش.....
۴۵	تحقیقات خارجی.....

فهرست مطالب

عنوان صفحه

تحقیقات داخلی.....	۴۶
جمع‌بندی.....	۴۸

فصل سوم: روش پژوهش

مقدمه	۵۱
روش پژوهش.....	۵۱
جامعه آماری	۵۱
حجم نمونه و روش نمونه گیری	۵۱
وضعیت جمعیت شناختی نمونه پژوهش	۵۲
ابزارهای پژوهش	۵۲
شیوه اجرای پژوهش	۵۴
روش تجزیه و تحلیل اطلاعات	۵۵
ملاحظات اخلاقی	۵۵

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته ها

الف) یافته های توصیفی	۵۷
ب) یافته های استنباطی	۵۷

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

خلاصه پژوهش	۶۱
تحلیل یافته های پژوهش	۶۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶۵	محدودیت های تحقیق
۶۵	محدودیت های در اختیار پژوهشگر
۶۶	محدودیت های خارج از اختیار پژوهشگر
۶۶	پیشنهادات کاربردی
۶۶	پیشنهادات پژوهشی
۶۷	منابع فارسی
۷۲	منابع انگلیسی
۷۵	پیوست ها
۷۶	پیوست ۱
۷۹	پیوست ۲
۸۰	پیوست ۳
۸۱	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۵۲.....	جدول ۳-۱: توزیع فراوانی و درصد حجم نمونه بر حسب مدرک تحصیلی
۵۲.....	جدول ۳-۲: توزیع فراوانی و درصد حجم نمونه بر حسب تأهل
۵۷.....	جدول ۴-۱: شاخص‌های آماری کیفیت خواب، استرس و افسردگی
۵۷.....	جدول ۴-۲: آزمون رگرسیون برای پیش بینی استرس از روی کیفیت خواب
۵۸.....	جدول ۴-۳: آزمون رگرسیون برای پیش بینی افسردگی از روی کیفیت خواب
۵۸.....	جدول ۴-۴: آزمون ضریب همبستگی برای بررسی رابطه بین کیفیت خواب با استرس و افسردگی
۵۹.....	جدول ۴-۵: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد رابطه بین کیفیت خواب و استرس
۵۹.....	جدول ۴-۶: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد رابطه بین کیفیت خواب و افسردگی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه کیفیت خواب با استرس و افسردگی در دانشجویان دختر غیر بومی دانشگاه آزاد سنندج بود. به لحاظ ماهیت و اهداف، این پژوهش از نوع کاربردی و برای اجرای آن از روش همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق تمامی دانشجویان غیربومی خوابگاهی دانشگاه آزاد سنندج بود. نمونه آماری این پژوهش ۱۱۰ بودند که ۶ نفر در تکمیل پرسشنامه خطا داشتند و نمونه با ۱۰۴ نفر آزموده شد. نمونه با استفاده از روش نمونه گیری سیستماتیک انتخاب شده است. برای گردآوری داده‌ها از ۳ پرسشنامه؛ ۱- کیفیت خواب پترزبورگ (۱۹۸۹)، ۲- پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱) و ۳- پرسشنامه استرس کوردون (۱۹۷۰) استفاده شده است که روایی و پایایی آنها مورد تأیید قرار گرفته است. تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پرسش‌نامه‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شده است. در سطح آمار توصیفی از آمارهایی نظیر درصد، فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شده است. در سطح آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون ساده، استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان داد که: بین کیفیت خواب با استرس دانشجویان رابطه معنادار و معکوس وجود دارد؛ بین کیفیت خواب با افسردگی دانشجویان رابطه معنادار و معکوس وجود دارد؛ کیفیت خواب، استرس دانشجویان را به طور معنادار و معکوس پیش‌بینی می‌کند؛ کیفیت خواب، افسردگی دانشجویان را به طور معنادار و معکوس پیش‌بینی می‌کند؛

کلمات کلیدی: کیفیت خواب - استرس - افسردگی

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

زندگی خوابگاهی شرایط خاص خود را دارد و دانشجویان به خاطر داشتن مسائلی هم‌چون دور بودن از خانواده، مشکلات مالی به خاطر نداشتن منبع درآمد و رقابت کردن بر سر مسائل کلاسی و درسی دارای استرس^۱ و افسردگی^۲ بیشتری هستند و همین استرس باعث می‌شود که کیفیت خواب آنها در سطح مطلوبی نباشد و به نوبه خود کیفیت خواب می‌تواند استرس و افسردگی را بیشتر کند و این چرخه همچنان ادامه داشته باشد و تأثیر زیادی بر سلامت روحی دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان داشته باشد. همچنین تحقیقات گذشته نشان داده است که سلامت روان دانشجویان ساکن خوابگاه در حد مطلوبی نمی‌باشد.

گروهی از صاحب نظران، استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند. استرس، می‌تواند نیروها را تحلیل ببرد و فعالیت‌ها و تلاش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی که عامل استرس زا، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد، حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی ما از سطح بهنجار و متعادل خود خارج شده، فعالیت شناختی، آسیب پذیر می‌گردد و مشکلات رفتاری به صورت احساس اضطراب و افسردگی فرا خوانده می‌شود. روان شناسان، استرس را انتظار انطباق، مقابله و سازگاری از سوی ارگانسیم تعریف کرده‌اند. استرس شدید و بلند مدت نظیر تغییرات زندگی می‌تواند توانایی سازگاری فرد را تحت تأثیر قرار دهد، موجب افسردگی شود و ضمن آسیب به بدن، لذت زندگی را از بین ببرد (کی کولت و گلاسر^۳، ۲۰۰۲).

از نظر وایت^۴ (۲۰۰۰) زمانی که افراد تحت استرس هستند، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند، اثر استرس را کاهش دهند. چنانچه استرس، مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای موثر

¹ - stress

² - depression

³ - Kicoit and Glaser

⁴ - White

فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالشهای زندگی خود به شیوهی بهتری کنار آید. پژوهشها نیز نشان می دهد، آنان که انتظار خودکارآمدی بیشتری دارند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، در زندگی خود تعهد، چالش و کنترل بیشتری اعمال می کنند، شوخ طبع هستند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، مقاومت بیشتری در مقابل استرس دارند و دیرتر پریشان می شوند و در مقابل پریشانی مقاوم ترند (ساکی و کیخانی، ۱۳۸۱).

افسردگی یکی از شایعترین مشکلات روانی است که شیوع آن در تمام عمر برای مردان ۱۵ درصد و برای زنان ۲۵ درصد گزارش شده است (ارشادی کیا و همکاران، ۱۳۹۰).

افسردگی نوعی اختلال خلق است که در آن فرد احساس غم، عدم لذت و دلسردی کرده و قادر نیست مسرت و خوشی را احساس نماید. بدون در نظر گرفتن نژاد و طبقه و موقعیت اجتماعی، افسردگی می تواند در هر فردی بروز نماید. علائم خاصان عدم رضایت، از دست دادن انرژی و علایق، اعتماد به نفس پایین، احساس غم و گناه، تغییر در اشتها و الگوی خواب است (اسمیت و الیوت^۱، ۲۰۰۳).

مبتلایان به افسردگی دارای علائم متعددی می باشند. مانند: خلق افسرده، فقدان علاقه و لذت، کاهش انرژی و تمرکز، مشکلات خواب و خودکشی، بدن درد، یبوست، کمرختی و خواب رفتگی بدن. مخربترین عارضه‌ی افسردگی کاهش میل به کار و فعالیت می باشد (ارشادی کیا و همکاران، ۱۳۹۰).

به نظر می رسد که کیفیت خواب می تواند بر استرس و افسردگی تأثیر بگذارد. خواب، عاملی بسیار ضروری در سلامت ذهنی و جسمی بوده و به ویژه در دوران جوانی که مرحله مهمی در رشد بیولوژیک و پیشبرد کیفیت زندگی است، از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد. اختلال در خواب شبانه می تواند موجب بروز مشکلاتی از جمله خواب آلودگی و کسالت در طول روز، استرس و اضطراب، سردرد و همچنین عملکرد ضعیف در برنامه های درسی و دانشگاهی گردد (محمدی فرخران و همکاران، ۱۳۹۱).

کنترل دقیق خواب بخش مهمی از کار بالینی است زیرا اختلال خواب اغلب نشانه اولیه یک بیماری روانی است. برخی اختلالات روانی با تغییرات مشخص در فیزیولوژی خواب همراهند. خواب یکی از عناصر مهم در چرخه های شبانه روزی است که با بازسازی قوای فیزیکی و روحی همراه است.

¹ - Smith and Elliott

از آنجا که انسان ها یک سوم زندگی خود را در خواب می گذرانند و بیش از ۳۰ درصد مردم دنیا از اختلالات خواب رنج می برند می توان گفت، اختلالات خواب از بزرگترین اختلالات روانی می باشند (قریشی و آقاجانی، ۱۳۸۷).

بنابراین محقق در این تحقیقی دنبال این است که رابطه کیفیت خواب با استرس و افسردگی را در دانشجویان دانشگاه آزاد سنندج مورد بررسی قرار دهد. امید است که با نتایج این تحقیقی بتوان قدمهایی در جهت کاهش استرس و افسردگی دانشجویان برداشت.

بیان مسأله پژوهش

همه انسان ها در جوامع و فرهنگ های مختلف ، در مقاطعی از زندگی، استرس را تجربه می کنند. امروزه بشر به صورت مداوم با تغییر شرایط و موقعیت های مختلف روبرو می شود و استرس بخش جدا نشدنی هر تغییری است. لازاروس با توجه به یافته های علمی جدید تر ، استرس را این گونه تعریف می کنند: واکنش مقابله با یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روانی ، جسمانی ، هیجانی و معنوی فرد که منجر به یک سلسله پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیک می شود. واژه " ادراک شده " اهمیت زیادی دارد ، زیرا آنچه که برای کسی تهدید به حساب می آید ، ممکن است برای دیگری تهدید شمرده نشود. به عبارت دیگر ادراک تهدید ، پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش زای محیط است که منجر به تجربه ای هیجانی به نام استرس می شود و با تغییرات بیوشیمیایی، روانشناختی و رفتاری همراه است (دادستان، ۱۳۸۲). هر چند سلیه (۱۹۷۴) بین استرس سودمند و استرس مضر تفاوت قائل است و میزانی از استرس برای ادامه ی زندگی لازم است ولی با این حال در روانشناسی، واژه ی استرس به طور عمده در مورد استرسهای زیان بخش به کار برده می شود. استرس، برای توصیف بسیاری از احساسات منفی و واکنشهایی که در موقعیت های چالش انگیز و تهدیدکننده وجود دارد، به کار می رود. اگر استرس، ناشی از انتظاراتی باشد که شخص از نظر ، فیزیکی یا روانی نتواند آنها را برآورده سازد، سلامت جسمی و روانی او به خطر می افتد (رضاخانی و همکاران، ۱۳۸۷).

افسردگی علت اصلی ناتوانی در سراسر دنیا محسوب می شود و رتبه ی چهارم را در میان ده علت اصلی بار جهانی بیماریها به خود اختصاص داده است. افسردگی اختلالی است که با کاهش علاقه،

احساس گناه، عدم تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود. افسردگی نوعی اختلال خلق است که در آن فرد احساس غم، عدم لذت و دلسردی کرده و قادر نیست مسرت و خوشی را احساس نماید (سالاری فر و پوراعتماد، ۱۳۹۰).

بدون در نظر گرفتن نژاد و طبقه و موقعیت اجتماعی، افسردگی می‌تواند در هر فردی بروز نماید. علائم خاص آن عدم رضایت، از دست دادن انرژی و علائق، اعتماد به نفس پایین، احساس غم و گناه، تغییر در اشتها و الگوی خواب است. هنگام افسردگی احتمال مراقبت مناسب از خود، داشتن تغذیه مناسب و فعالیت‌های بدنی کمتر شده و با افزایش سطح هورمون‌های مربوطه، فرد بیشتر در معرض مشکلات بهداشتی قرار می‌گیرد (زارع‌پور و همکاران، ۱۳۹۱). افسردگی و عدم سازگاری از مهمترین مسائل دانشجویان است. بروز افسردگی در سنین جوانی متأسفانه با افت شدید عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی همراه است (سالاری فر و پوراعتماد، ۱۳۹۰).

به نظر می‌رسد که کیفیت خواب می‌تواند افسردگی و استرس را تحت تأثیر قرار دهد. در افراد با وضعیت سلامت روان نامطلوب، کیفیت خواب به طور معناداری نامناسب‌تر از افراد با وضعیت سلامت روان مطلوب بود (محمدی و همکاران، ۱۳۹۱). در تحقیقی محققان در مورد کیفیت خواب چنین نتیجه می‌گیرند که شیوع بالای کیفیت خواب نامطلوب منجر به عملکرد کلی و تحصیلی نامطلوب در تعداد زیادی از دانشجویان پزشکی می‌گردد (ابوالفضل قریشی، ۱۳۸۷).

خواب پدیده‌ای فیزیولوژیکی و برگشت پذیر است که سبب ذخیره انرژی و تنظیم خلق و تقویت حافظه، یادگیری و شناخت می‌شود. مشکلات خواب از جمله بزرگ‌ترین اختلالات روانی است، به طوری که بیش از ۳۰ درصد مردم دنیا از بیخوابی رنج می‌برند. خواب یکی از مهمترین سیکل‌های شبانه روزی و یک الگوی پیچیده‌ی زیست‌شناختی است. بی‌خوابی از اختلال‌های شایعی است که در اغلب موارد به عنوان علامت همراه اختلال‌های جسمی و روان‌شناختی تشخیص داده می‌شود خواب برای حفظ تعادل و توازن جسمانی و روانی انسان لازم است و اختلال خواب اغلب نشانه‌ی اولیه یک بیماری روانی است (جبریا، ۲۰۰۴).

کنترل دقیق خواب بخش مهمی از کار بالینی است زیرا اختلال خواب اغلب نشانه اولیه یک بیماری روانی است. برخی اختلالات روانی با تغییرات مشخص در فیزیولوژی خواب همراهند. با این حال کیفیت نامطلوب خواب اثر مخربی بر سلامت روان فرد می‌گذارد که این اثرات عملکرد روزانه فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد و از اعمال روزانه دانشجو رسیدگی به درس و دانشگاه است که این تاثیر

بسزایی در موفقیت و پیشرفت تحصیلی فرد دارد. به هر حال به نظر می رسد که باید سیاستگذاری های مطلوب در کشور جهت بهبود بی خوابی و کیفیت خواب دانشجویان صورت پذیرد تا از مخاطراتی که در پی آن دانشجویان را تهدید می کند جلوگیری و یا کاسته شود تا نهایتاً جامعه از ابعاد کلان این مخاطرات در امان بماند (شریعت زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

اگر میزان استرس و افسردگی زیاد و تهدید کننده باشد می تواند باعث افت تحصیلی و مانع از ظهور استعدادها و تواناییهای بالقوه و شکوفایی اندیشه های خلاق دانشجویان شده و نقص در عملکرد مفید آنان را به دنبال داشته باشد. همچنین آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، عدم علاقه به رشته ی تحصیلی، ناسازگاری با سایر افراد در محیط زندگی و کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی، از جمله شرایطی هستند که می تواند موجبات مشکلات و ناراحتیهای روانی و افت عملکرد را فراهم کرده و سلامت روانی آنها را تحت تاثیر قرار دهد، اگر کیفیت خواب دانشجویان از خوبی برخوردار نباشد میزان استرس و افسردگی آنان را بیشتر می کند و عملکرد آنان را بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد.

با توجه به مطالب گفته شده پژوهش حاضر به دنبال پاسخی برای این سوال می باشد که آیا بین کیفیت خواب، با استرس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج رابطه معناداری وجود دارد؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی انسان است و به دو صورت مثبت و منفی ظاهر می شود و به عنوان یک پدیده فیزیولوژیک می تواند اثرات نامطلوبی بر رفتار، تفکر و واکنش های فرد باقی گذارد. لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) یکی از تعاریف بسیار ارزشمند را در زمینه استرس ارائه داده اند: استرس یک رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که به وسیله آن فشار ارزیابی شده یا از حد امکانات او فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می دهد در این تعریف تأکید می شود که استرس اشاره دارد به یک رابطه فشارزا بین شخص و محیط. وقتی فرد از کنار آمدن با این وضعیت ناتوان است به مشکلات روانی و جسمی مبتلا می شود (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۰).

بدین نحو که هرگاه تعادل و سازگاری فرد در اثر عوامل خارجی یا داخلی از میان برود، استرس پدید می آید. بنابراین، استرس حالتی است که شخص به علت عوامل داخلی یا خارجی، کنترل عادی خود را نسبت به هیجان ها از دست بدهد و یا تغییری در آن پدید آید (رحمانی، ۱۳۸۷).

بروز افسردگی در سنین جوانی با افت شدید عملکرد اجتماعی و شغلی و نیز عملکرد تحصیلی همراه است. یکی از مهمترین رویدادهای زندگی افراد ورود به دانشگاه در جوانی است. این رویداد با ایجاد دگرگونیهای زیادی در زندگی فرد، تشنه‌های بسیاری را نیز به همراه می آورد (ارشادی کیا و همکاران، ۱۳۹۰).

خواب، عاملی بسیار ضروری در سلامت ذهنی و جسمی بوده و به ویژه در دوران جوانی که مرحله مهمی در رشد بیولوژیک و پیشبرد کیفیت زندگی است، از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد. اختلال در خواب شبانه می تواند موجب بروز مشکلاتی از جمله خواب آلودگی و کسالت در طول روز، استرس و اضطراب، سردرد و همچنین عملکرد ضعیف در برنامه های درسی و دانشگاهی گردد. عوامل متعددی نظیر سن، جنس، عوامل محیطی و شغلی را در بروز اختلالات خواب دخیل دانسته اند. کیفیت و کمیت خواب در جوانان به آسانی با تغییر وضعیت فیزیکی و اجتماعی قابل تغییر می باشد. در مطالعاتی که برای سنجش کیفیت خواب از پرسش نامه پیتزبورگ استفاده کرده اند، شیوع کیفیت خواب نامطلوب در جمعیت های مورد مطالعه بسیار متفاوت بوده است. یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت خواب در این گروه، زندگی در خوابگاه می باشد (افخم ابراهیمی و همکاران، ۱۳۸۶).

ورود به دانشگاه، تغییر عمده ای در زندگی اجتماعی، خانوادگی و فردی به وجود می آورد. در این دوره، فرد با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی روبرو می شود و با انتظارات و نقشهای جدیدی روبرو می شود. قرار گرفتن در چنین شرایطی، غالباً با فشار و نگرانی توأم بوده، عملکرد و بازدهی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی و دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته ی تحصیلی، ناسازگاری با سایر افراد در محیط زندگی و کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی، از جمله شرایطی هستند که می تواند موجبات مشکلات و ناراحتیهای روانی و افت عملکرد را فراهم کرده و سلامت روانی آنها را تحت تاثیر قرار دهد (شیربیم و همکاران، ۱۳۸۷). بنابراین دانشجویان در شرایط عادی نیز دچار استرس و افسردگی هستند.