###### 28

###### آزاد.jpeg

###### دانشگاه آزاد اسلامي

###### واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**اختلالات خواب در ميان دانشجويان پزشكي و غير پزشكي**

*فصل اول :*

**مقدمه**

خواب، بخش عادي از زندگي‌ ما بحساب مي آيد كه به ندرت به ماهيت آن توجه مي‌كنيم .

هنگامي كه خوب به اين مسأله بيانديشيم ، در مي‌يابيم كه خوابيدن عملي واقعاً شگفت‌انگيز است . در طول خواب ماهشياري و كنترل اعمال و افكارمان را از دست مي دهيم و اين اتفاقي است كه اگر در بيداري براي ما رخ دهد بسيار وحشتناك خواهد بود . با اين وجود هر شب اين اتفاق روي مي‌دهد و مامي‌خوابيم . (خواب در حفظ سلامت جسم و روان نقش حياتي دارد تقويت سيستم ايمني بدن ،‌ترميم نورون‌ها و حفظ كارآمدي سيستم عصبي ، سازماندهي يادگيري و حافظه، رشد كودكان و نوجوانان %80 هورمون رشد حين خواب ترشح مي‌شود ) از نقش‌هاي عمده خواب هستند( اتكينسون و همكاران 1384،70-366)

خواب يكي از نيازهاي فيزيولوژيكي انسان است در صورتي كه رفع اين نياز در فردي با مشكل مواجه شود ممكن است دچار انواع اختلالات جسمي ،‌رواني گردد . ماهيت خواب و كيفيت آن در قرون و اعصار مختلف با توجه به پيشرفت‌هاي هر زمان خاص به انحاء گوناگون مورد بررسي واقع شده است .

يكي ازمسائلي كه در ارتباط با خواب و خوابيدن ،‌ همواره مطرح بوده است اختلالاتي است كه در آن رخ مي‌دهد روانشناسان همواره در پي كشف علل ،ماهيت و درمان اين اختلالات بوده‌اند و روش‌هاي گوناگوني براي غلبه بر اين اختلالات طراحي كرده‌اند . بي‌خوابي ، پرخوابي ، راه رفتن در خواب ، حرف زدن در خواب ، حمله‌هاي خواب ،خوابزدگي ، وحشت‌هاي شبانه ، كابوس‌ها و غيره انواع اختلالات رايجي هستند كه درخواب طبيعي ايجاد مشكل مي‌كنند (‌بخشايش : نوشته‌ي مورين 1379، 90-81 )

**مقدمه :**

خواب ، فرايندي است كه مغز براي كارايي بهتر به آن نياز دارد . اهميت اختلالات خواب از نظر عموم به خوبي درك نشده است. گر چه اشخاص مبتلا به مشكلات و اختلالات خواب نااميدانه درجستجوي كمك بر مي آيند .

خواب در واقع دوره‌اي از استراحت است و جزء نيازهاي روزانه‌ي بشر مي‌باشد . يونانيان باستان نياز به خواب را خداي خواب : هيپنوز[[1]](#footnote-1)، فرزند تيرگي و شب ، و برادر مرگ كه نيروي او در كل بشريت ادامه دارد ، مي‌‌ناميدند .

آنان معتقدند بودند كه اين نيرو چنان زياد است كه حتي خدايان تسليم آن مي‌شوند .

از زماني كه بشر به ياد دارد همواره خواب و ماهيت رمزآلود آن مورد توجه بوده است .

در قديم بعضي خواب را حد واسط مرگ و بيداري مي دانستند برخي معتقد بودند كه فعاليت‌هاي مغزي درخواب متوقف مي‌شود .

امروزه نيز سوالاتي چون ، چرا مي‌خوابيم ؟ - آيا خواب به خاطر استراحت و به منظور تجديد قواي بدني است ياخير ؟ و يا اينكه كمبود خواب و كاهش مدت زمان آن و همچنين بروز اختلالات خواب ، چگونه بر زندگي بشر تاثير دارد ذهن دانشمندان را به خود مشغول داشته است .

در اين امر ،‌كه بيخوابي و بروز مشكلات خواب ، بر روي آدمي بي‌تاثير نيست ، شكي وجود ندارد .

ولي آنچه دانشمندان حيطه‌ي روانشناسي را درگير اين موضوع نموده آن است كه اين اختلالات بر كاركرد بهينه‌ي آدمي ، چه تاثيراتي دارند.

**بيان مسئله :**

خواب يكي از نيازهاي اساسي انسان است و طبق نظر اكثر پژوهشگران خواب داراي كاركرد تعادلي و ترميمي مي ‌باشد . و در تقسيم درجه‌ي حرارت و حفظ انرژي بدن اهميت اساسي دارد .

خواب طبيعي جهت عملكرد مناسب لازم مي‌باشد ، به نحوي كه اختلالات خواب مي تواند تاثير مستقيمي بر عملكرد رواني شغلي و تحصيلي فرد داشته باشند .

به نظر مي رسد تغيير و اختلال در سيكل خواب شبانه‌ي افراد ، باعث ايجاد تداخل در فعاليت‌هاي درسي و سطح بهينه‌ي كاركرد آموزشي آنان مي‌گردد .

اين امر بخصوص در ميان دانشجويان رشته‌هاي پزشكي به دليل فعاليت‌هاي عملي مانند گذراندن واحدهاي درسي بيمارستاني مي تواند ، تاثير بيشتري داشته باشد .

آنچه باعث شد كه پژوهشگر به بررسي اختلال خواب به عنوان ، پايان نامه بپردازد وجود ملاك‌هاي زير است :

1. مطالعه و دانش قبلي پژوهشگر پيرامون تاثير اختلال خواب برعملكرد تحصيلي دانشجويان
2. وجود پيش فرض‌هاي اوليه پيرامون شيوع اختلالات خواب در بين دانشجويان
3. نبود اطلاعات و آمار دقيق پيرامون چگونگي شيوع اين اختلال در بين دانشجويان دانشگاه
4. ارتباط مشخص خواب با سلامت رواني افراد و بروز اختلالات رواني

باتوجه به اينكه ، انتظار مي رود كه اختلالات خواب در ميان دانشجويان شيوع داشته باشد ،

پژوهشگر قصد بررسي اين اختلالات در ميان آنان و نيز مقايسه‌ي پراكندگي شيوع اختلالات خواب در ميان دانشجويان پزشكي و غير پزشكي ،‌دارد .

اين امر به منظور آن است كه انتظار مي رود شيوع اختلالات خواب در بين دانشجويان پزشكي بيشتر باشد .

به اين منظور ، دانشجويان پزشكي و پيراپزشكي نمونه‌هاي تحقيق هستند كه در محيط دانشگاه آزاد اسلامي واحد تهران پزشكي مورد تحقيق قرار مي گيرند .

اين تحقيق توسط گردآورنده‌ي پايان نامه (‌زهرا نصيري ) در سال تحصيلي 87-86 انجام مي گيرد .

روش گردآوري اطلاعات بصورت تصادفي و ابزار آن پرسشنامه مي باشد .

**پيشينه‌ي پژوهش :**

**تاريخچه‌‌ي موضوع پژوهش**

خواب و رويا ، اين دو پديده‌ي شگفت‌انگيز چون رازي ناگشودني از آغاز آفرينش و پيدايش انسان‌ انديشمند[[2]](#footnote-2)انديشه‌ي او رامشغول داشته است . با اين وجود از چند دهه‌ي پيش ، كوششي شايسته براي گشودن اين راز به كار نرفته بود .

گذشته از معماي خواب طبيعي گروه بي‌شمار گرفتاران به بيخوابي و ديگر اختلالات ، خواب نيز به درمان درست نياز داشتند و اين بررسي علمي و تجربي را در اين باره ايجاب مي كرد .

با كشف ديمنت[[3]](#footnote-3) در سال 1957 و ژوده [[4]](#footnote-4) در سال 1959 از 2 مرحله‌ي مهم پوليگرافيك خواب ، REM[[5]](#footnote-5) و NONREM و همچنين توصيف ديمنت از بخش زماني اين 2 مرحله ، انقلابي در مورد شناخت از خواب و شرح واقعي تري از دوره‌هاي 24 ساعته زندگي به عمل آمد ( معنوي فدايي 65) بررسي پديده‌ي خواب در جانوران ، پژوهش دقيق آزمايشگاهي درباره‌ي اختلالات خواب ، ساخت داروهاي موثر برخواب و دانستن پيوستگي خواب REM با ديدن رويا ، هر يك گامي به جلو در راه شناخت اين پديده‌هاي شگرف شد . در واقع انگيزه‌ي اساسي براي گسترش پژوهش در مورد خواب در سه دهه‌ي اخير ،‌كشف ارتباط بين ديدن رويا و مرحله ‌ي حركات سريع چشم (REM) بوده است .

پيش كسوتان پژوهش خواب ،‌نخست با سايكوفيزيولوژي‌ رويا آغاز كردند و سپس به كل خواب علاقه‌مند شدند. در سال 1982 فعاليت الكتريكي مغز انسان براي اولين بار توسط HANSBERGER روانپزشك آلماني به ثبت رسيد .

در سال‌هاي 39-1937 در دانشگاه‌ هاروارد پايه‌هاي شناخت امواج مغزي درخواب توضيح داده شد.

حال ديگر تصور بر اين نبود كه در موقع خواب فعاليت‌هاي مغزي بطور كامل خاموش مي‌شود . بلكه برعكس در موقع خواب امواج مغزي به امواج آهسته و هماهنگي تبديل مي‌گردد .

در دهه‌ي 50 ميلادي براي اولين بار دانشمندان به ثبت امواج خواب در تمام طول شب پرداختند. و متوجه شدند كه تغييرات نوار مغز انسان درخواب از يك روند ثابتي پيروي مي‌كند.

در دهه‌ي 60 ثبت خواب شبانه ، در انسان در سطح تحقيقي آغاز شد و اين تحقيقات را مي‌توان پدر تست‌هاي پلي سمنوگرافي[[6]](#footnote-6) يا تست خواب امروز ناميد .

در همين زمان بود كه بيماري (‌ناركو پسي )[[7]](#footnote-7)و اختلالات امواج مغز شناخته و نيز اولين كلينيك ناركوپسي در دانشگاه استنفورد[[8]](#footnote-8) توسط ديمنت تاسيس گرديد . (‌خليلي 1384، 21-15)

**اهداف تحقيق :**

اهداف كلي : بررسي ميزان اختلالات خواب در دانشجويان پزشكي و غير پزشكي دانشگاه آزاد اسلامي واحد تهران پزشكي . در سال تحصيلي 87-86

**اهداف ويژه :**

1. تعيين ميزان اختلال خواب در دانشجويان پزشكي
2. تعيين ميزان اختلالات خواب دردانشجويان غير پزشكي

**فرضيات پژوهش :**

1- ميزان اختلال خواب در بين دانشجويان دختر و پسر متفاوت است .

2- ميزان اختلال خواب بين دانشجويان غير پزشكي بيشتر است .

3- ميزان اختلال خواب بين دانشجوياني كه معدل بالاي 15 دارند كمتر است .

4- ميزان اختلال خواب دانشجويان پزشكي انترن و استارژ بيشتر از دانشجويان علوم پايه است .

**اهميت پژوهش :**

نظر به اينكه كيفيت و الگوي خواب دانشجويان بر كيفيت تحصيلي و آموزشي و نيز عملكرد آنان در حيطه‌هاي حرفه‌اي تاثير بسزايي دارد ، تحقيق در حيطه‌ي اختلالات خواب ، ساعات و كيفيت آن در بين اين قشر ، اهميت مي‌يابد .

در طول دوران دانشجويي ، ماهمواره شاهد گزارشاتي از دانشجويان مبني بر كمبود ساعات خواب آنان وتاثيرات آن بر روي شادابي و سرزندگي صبحگاهي آن هستيم .

اين بيخوابي در كاهش يادگيري دانشجويان و افت عملكرد آنها ، از طريق خواب آلودگي حين حضور در كلاس درس تاثير مستقيم دارد .

اين شكايت كه دانشجويان گاهي درساعات اوليه‌ي صبح از كسلي و خمودگي رنج مي‌برند و حتي گاهي به چرت‌هاي كوتاه مدت فرو مي روند از سوي اساتيد نيز شنيده مي‌شود .

توجه به موارد بالا ، ما را بر آن داشت كه بر روي شيوع اين اختلال و تاثير آن بر عملكرد دانشجويان تحقيقاتي صورت دهيم. لازم به ذكر است كه به بررسي‌هانشان مي‌دهد كه دراين زمينه تحقيقات و مطالعات كاربردي صورت نگرفته و از نتايج آن‌ها آمار دقيقي در دسترس نيست . لذا نتيجه‌ي اين تحقيق مي‌تواند به صورت آماري مدون و كاربردي در خدمت مسئولين و اساتيد محترم قرار گرفته تا از شيوع اختلالات خواب و چگونگي آن در بين دانشجويان آگاهي كسب كنند.

1. .hypnose [↑](#footnote-ref-1)
2. Homo sapiens [↑](#footnote-ref-2)
3. .Dement [↑](#footnote-ref-3)
4. .Jouvet [↑](#footnote-ref-4)
5. .ReM= Rapid eye Movement [↑](#footnote-ref-5)
6. .poly somnography [↑](#footnote-ref-6)
7. .narcholapsia

   بيماري كه فرد دچار خواب آلودگي شديد است و دچار حملات غير قابل مقاومت خواب مي‌شود . [↑](#footnote-ref-7)
8. Stanford [↑](#footnote-ref-8)