

بررسی ارتباط بین شادمانی و کیفیت خواب در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی فسا

دانشجو: مجید پاک نهاد استاد راهنما: دکتر مجتبی فرجام استاد مشاور: دکتر آروین هدایتی

چکیده

زمینه و هدف: شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهم ترین نیاز های روانی بشر ، به دلیل تاثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارد ، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. خواب نیز یک جز ضروری زندگی در جهت حفظ عملکرد و سلامتی انسان است. برای اندازه گیری شادمانی روشهای مختلفی وجود دارد ولی یکی از این روشها که امروزه به طور معمول استفاده می شود پرسشنامه شادکامی آکسفورد است. هدف از مطالعه حاضر بررسی شادمانی و ارتباط آن با کیفیت خواب بر اساس پرسشنامه خوشحالی آکسفورد و کیفیت خواب PSQI در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی فسا می باشد .

مواد و روش ها: این مطالعه مقطعی در بهار سال ۱۳۹۳ در دانشگاه علوم پزشکی فسا انجام شده است. شرکت کنندگان در این طرح شامل ۳۰۰ دانشجوی شاغل به تحصیل بین سنین ۱۸ تا ۲۹ سال در ۶ رشته در مقاطع کاردانی، کارشناسی و دکترای حرفه ای بوده اند. در نهایت ۸۶ نفر به علت ناقص پر کردن پرسشنامه یا نبودن در دامنه سنی مورد نظر از مطالعه خارج و ۲۱۴ دانشجو مورد آنالیز قرار گرفتند. برای آنالیز تحلیلی داده ها از برنامه های **independent t-test** و **One-way-ANOVA** و همچنین از ضریب همبستگی پیرسون برای آنالیز ارتباط بین کیفیت خواب و خوشحالی استفاده شده است. نرم افزار مورد استفاده SPSS ورژن ۱۹ بوده است.

نتایج: در این مطالعه ۲۱۴ دانشجو شرکت داشتند که ۹۸ (۴۵/۸٪) نفر دختر و ۱۱۶ (۵۴/۲٪) نفر پسر بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۲/۱ سال و دامنه سنی آنها بین ۱۸ تا ۲۹ سال بود. طبق نتایج بدست آمده ارتباط معنی داری بین شادمانی و خواب در این مطالعه وجود داشت ($P < 0/00$) و طبق نتایج نشان داده شد که با افزایش نمره خواب (کاهش کیفیت خواب) نمره شادمانی کاهش پیدا میکند (ضریب همبستگی: $-0/523$).

نتیجه گیری: هدف از مطالعه حاضر بررسی همبستگی بین کیفیت خواب و خوشحالی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی فسا می باشد. در نتیجه نهایی این مطالعه که هدف اصلی هم بود ارتباط معنی داری بین خوشحالی و کیفیت خواب وجود داشت. برای تعیین نوع این ارتباط و تعیین رابطه علت و معلولی باید عوامل مخدوش کننده را تا حد امکان کاهش داد و مطالعاتی به صورت همگروهی و کارآزمایی بالینی در حجم نمونه بیشتر و اقشار مختلف

جامعه بررسی کرد.

کلمات کلیدی: خوشحالی، کیفیت خواب، پرسشنامه خوشحالی آکسفورد، پرسشنامه کیفیت خواب PSQI.

همبستگی

The relationship between happiness and sleep quality among students of Fasa University of Medical Sciences

Student: Majid Paknahad supervisor: Dr.Mojtaba Farjam advisor:Dr.Arvin Hedayati

Abstract

Background & Objective: Happiness and well being as one of the most important mental requirements of human which has a wide affect on personality. Sleep also plays as an important role in preserving human function and healthiness. There are different ways for measuring happiness but Oxford happiness inventory is a common way for evaluating the happiness. The goal of this study is evaluating the Correlation between happiness and sleep quality, according to the Oxford Happiness Inventory and the PSQI sleep quality among students of Fasa University of Medical Sciences.

Materials and Methods: This cross-sectional study was conducted in ۲۰۱۴ at Fasa University of Medical Science (FUMS), Fars province of Iran. The participant in this study included ۳۰۰ students of FUMS from ۶ fields with ages between ۱۸ to ۲۹ years old in ۶ fields. Finally ۸۶ questionnaires excluded due to incomplete filling them or out rang of ages and ۲۱۴ questionnaires were analyzed. Analytical analyses was done by independent t-test and One-Way-Anova, also Pearson correlation was used for analyzing correlation between sleep quality and happiness. SPSS software vs. ۱۹ was used.

Results: Among ۲۱۶ participants there were ۹۸(۴۵/۸٪) girls and ۱۱۶ (۵۴/۲٪) boys .Mean ages was ۲۲,۱ years old between ۱۸ to ۲۹ years,According to results there was significant correlation between happiness and sleep quality ($P < ۰/۰۰۱$) and correlation coefficient (-۰/۵۲۳).

Conclusion The goal of this study was evaluating the correlation between happiness and sleep quality among students of Fasa university of medical sciences. Finally there was significant correlation between happiness and sleep quality that was shown when as sleep quality score increases (decrease in sleep quality) the happiness score decreases. But for reporting the cause and effect relationship between them we need more study like case-control and cohort study to reduce confounding factors.

Key words: Happiness, Sleep quality, Oxford happiness inventory, Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire ,correlation.