

### چکیده

**زمینه و هدف:** بی‌خوابی و کاهش کیفیت خواب باعث نقص در کارکرد روزانه و افت عملکرد کلی فرد می‌گردد. با

توجه به اهمیت موضوع بر آن شدیم تا به سنجش کیفیت خواب در دانشجویان پزشکی بپردازیم.

**مواد و روش‌ها:** پرسشنامه‌های تهیه شده شامل اطلاعات دموگرافیک، مقیاس خواب آلودگی ایپورت و

پرسشنامه سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ به روش سرشماری در بین تمامی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم

پزشکی فسا توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار spss انجام شد.

**نتایج:** در مجموع ۱۳۳ نفر ( ۵۹/۴٪ ) کیفیت خواب مطلوب و ۹۱ نفر (۴۰/۶٪) کیفیت خواب نامطلوب داشتند.

شیوع کیفیت خواب نامطلوب در مقطع علوم پایه (۲۴/۶٪)، فیزیوپاتولوژی (۴۲/۹٪) کارآموزی (۴۱/۷٪) و

کارورزی (۵۳/۵٪) بود (  $p = ۰/۰۰۸$  ). شیوع کیفیت خواب نامطلوب در افراد ساکن در خوابگاه ۶۱/۵٪، منزل

شخصی ۴۴/۶٪، زندگی با والدین ۲۰/۸٪ و منزل متأهلی ۲۷/۶٪ بود (  $p = ۰/۰۲۴$  ). کیفیت خواب ارتباط واضحی

با سابقه افسردگی و اضطراب و جنسیت افراد دانشجو نشان نداد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این مطالعه، افزایش کیفیت خواب می‌تواند باعث کاهش خواب آلودگی دانشجویان

در طی روز شود. همچنین کیفیت خواب نامطلوب مرتبط با عملکرد تحصیلی نامناسب در دانشجویان پزشکی می

باشد.

**کلمات کلیدی:** دانشجوی پزشکی، کیفیت خواب، مقیاس کیفیت خواب پیتزبورگ، مقیاس خواب آلودگی ایپورت

# **The prevalence of sleep disorder among the medical students of Fasa university of medical sciences during 2012**

Student: Mohammad Gozin

supervisor: Dr. Mina Habibi

## **Abstract**

**Background & Objective:** Sleep has a major role in daily cycles and reconstruction of physical and mental abilities. Regarding the importance of this feature, we decided to determine sleep quality in medical students .

**Materials and Methods:** A questionnaire containing demographic data, Epworth Sleepiness Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index was prepared. We distributed the questionnaires using a census method to every student that was studying at Fasa university of Medicine during 2012. The completed questionnaires were collected and the data was analyzed using SPSS .

**Results:** A total of 224 students completed the questionnaire correctly, with 133 (59.4%) students evaluated to have good sleep quality and 91 (40.6%) poor sleep quality. Of these 91 students, 38% were female and 44.8% were male ( $p=0.307$ ). The prevalence of poor sleep quality according to the four stages of medical training was 24.6% of those in basic sciences, 42.9% of those in physiopathology, 41.7% of externs, and 53.5% of interns ( $p=0.008$ ). According to residential status, the prevalence of poor sleep quality was 61.5% among students living in the dormitory, 44.6% for students living in their own private homes, 27.6% among students living with their spouse, and 20.8% for those living with their parents ( $p=0.024$ ). There was no obvious relationship between sleep quality and sex, or history of depression or anxiety .

**Conclusion:** Poor sleep quality was significantly associated with lower grades, , living arrangement and type of training. A large number of students quality of life and work may suffer because sleep deprivation .

**Key words:** Medical students, sleep quality, pittsburgh sleep quality index (PSQI ), Epworth sleepiness scale (ESS).