

## بررسی شیوع بی‌خوابی و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

زهره یزدی\* زیبا لوک زاده\*\* مهناز عباسی\*\*\* معصومه ضیاییها\*\*\*\* مظاهر محمودی\*\*\*\*\*

### Prevalence of insomnia and its relation with academic performance of medical students in Qazvin University of Medical Sciences

Z. Yazdi Z. Loukzadeh M. Abbasi M. Ziaeeha M. Mahmoodi

#### ABSTRACT:

**Background:** Sleep is an essential element for proper academic performance in medical students, but today's young students are deprived of this. Previous studies in other countries showed high prevalence of sleep disturbances in college students, which affect their academic performance.

**Objective:** The aim of this study was to assess the prevalence of insomnia in medical students of Qazvin University and its relation with their academic performance.

**Methods:** This cross sectional self-administered questionnaire based survey was conducted at Qazvin University of medical sciences from 1-31 March, 2013. The participants were medical students. The Insomnia Severity Index (ISI) was completed to identify prevalence of insomnia. Average of grade point was recorded for academic performance.

**Findings:** Out of 230 medical students, 170 (73.9%) participated in the study. Mean sleep duration of students was  $6.1 \pm 1.3$  hours. The ISI score demonstrated that 28.8% of students were considered to have no clinical significant insomnia. Also, 71.2% of them were considered to have sub threshold and moderate severity of insomnia. Abnormal ISI score and lower hours of sleeping were associated with lower academic achievement ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** This study showed high prevalence of insomnia in medical students. Also, it was observed that the insomniac students did not achieve good academic performance.

**Keywords:** medical student, insomnia, academic performance

#### چکیده:

**زمینه:** خواب یک نیاز اساسی برای داشتن عملکرد تحصیلی مناسب برای دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی است. ولی امروزه وجود محرومیت و کمبود خواب در دانشجویان شایع است. مطالعات انجام شده در سایر کشورها نیز نشان‌دهنده شیوع بالای اختلالات خواب در دانشجویان است که این اختلالات بر روی عملکرد تحصیلی آنان اثر نامناسب می‌گذارد.

**هدف:** هدف از انجام این مطالعه بررسی شیوع بیخوابی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی آنان بود.

**روش‌ها:** این مطالعه در فروردین ماه سال ۱۳۹۲، به روش مقطعی و با استفاده از تکمیل پرسشنامه در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین انجام شد. پرسشنامه ارزیابی شدت بیخوابی برای بررسی وجود و شدت بیخوابی توسط همه دانشجویان تکمیل گردید. معدل دانشجویان نیز از طریق مکاتبه با آموزش دانشکده ثبت گردید.

**یافته‌ها:** از ۲۳۰ نفر دانشجوی پزشکی دانشگاه، تعداد ۱۷۰ نفر (۷۳.۹٪) در مطالعه شرکت کردند. میانگین مدت خواب شبانه دانشجویان  $6.1 \pm 1.3$  بود. نتایج پرسشنامه بیخوابی نشان داد که ۲۸.۸٪ از دانشجویان مشکل بیخوابی نداشتند. همچنین، ۷۱.۲٪ از دانشجویان نیز درجات مختلف بیخوابی را گزارش کردند. وجود بیخوابی در پرسشنامه بیخوابی و میانگین ساعت خواب شبانه کمتر با عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر بر اساس معدل دانشجویان ارتباط داشت ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه شیوع بالای بیخوابی را در دانشجویان پزشکی نشان داد. همچنین مشخص گردید که دانشجویان دچار بیخوابی، عملکرد تحصیلی مناسبی نخواهند داشت. با توجه به نتایج این مطالعه توصیه به بررسی وجود اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی می‌گردد.

**کلیدواژه‌ها:** دانشجویان پزشکی، بیخوابی، عملکرد تحصیلی

\*متخصص طب کار، استادیار دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\*متخصص طب کار، استادیار دانشگاه علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی یزد

\*\*\*فوق تخصص روماتولوژی، دانشیار دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\*\*\*کارشناس مامایی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\*\*\*\*پزشک عمومی، رزیدنت جراحی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین