

بررسی تاثیر کیفیت خواب بر دانش آموزان دوره ی متوسطه

محمد طه بتوئی

دانشجوی مقطع کارشناسی رشته آموزش راهنمایی و مشاوره ، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید چمران تهران

چکیده

خواب از مسائل بسیار مهمی است که بر سلامت و عملکرد زندگی انسان تاثیر بسزایی می گذارد. خواب یک فرایند مهم فیزیولوژیک است که اثرات عمیقی بر سلامت روحی و جسمی افراد می گذارد. عدم خواب کافی و یا داشتن کیفیت پایین خواب ، ممکن است آسیب هایی را برای دانش آموزان ایجاد کند با این که در زمان حال شاید نتوان آنها را مشاهده کرد یا تشخیص داد. خواب برای دانش آموزان به علت مسائل آموزشی و یادگیری از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر دانش آموزان خواب کافی نداشته باشند ، ممکن است در سال های آینده، در معرض آسیب هایی از جمله چاقی ، دیابت ، سلامت روانی و مشکلات رفتاری قرار گیرند اما اگر خواب کافی داشته باشند می توان جلوی چنین آسیب هایی را گرفت. به همین دلیل است که به داشتن یک خواب کافی مخصوصا برای دانش آموزان اکیدا توصیه می شود. به منظور شناسایی تاثیر کیفیت خواب بر دانش آموزان ، مطالعه حاضر به بررسی کیفیت خواب و اهمیت آن بر دانش آموزان دوره متوسطه و تاثیر نبود آن می پردازد..

واژگان کلیدی: کیفیت خواب ، دانش آموزان ، دوره ی متوسطه

مقدمه

یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین دوران و مراحل در طول زندگی، دوران نوجوانی است. این مرحله هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی، اهمیت بسیار فوق‌العاده‌ای دارد. طبق نظر بسیاری از روانشناسان بزرگ دنیا، سبک زندگی انسان در دوران نوجوانی شکل می‌گیرد. آیا تا به حال از تأثیر خواب بر رشد نوجوانان چیزی شنیده‌اید؟

نوجوانان برای حفظ خلق و خوی پایدار، حفظ سلامت روان و بهبود تمرکز و عملکرد بهتر در مدرسه، نیاز به خواب کافی دارند. خواب کافی در نوجوانان همچنین در حفظ سلامت جسمانی مهم است (بدن ما در هنگام استراحت بهتر با بیماری مبارزه می‌کند). مطالعات به روشنی نشان داد که محرومیت خواب می‌تواند یادگیری و حافظه، هم سیستم‌های حافظه‌ی حرکتی-عملی و هم حافظه‌ی بیانی، را دچار آسیب کند. نوجوانان از افزایش فشار تحصیلی، خانواده و جامعه و از یک زمان خواب تأخیری که به طور محیطی به وجود آمده، به همراه تغییرات فرایندهای تنظیم کننده درون زاد (شبانه روزی و هورمونی) رنج می‌برند (خنیا و همکاران، ۱۳۹۵).

در یک مطالعه که مصاحبه همراه با زمینه‌یابی با دانشجویان سال اول کالج اجرا شد، محققان مشاهده کردند که عادات خواب به طور زیاد با عملکرد تحصیلی مرتبط بود (Buysse et al, 1988). محققان مشاهده کردند که عادات خواب به طور زیاد با عملکرد تحصیلی مرتبط بود (Curcio et al, 2006). مطالعات متعدد گزارش کرده‌اند که دانشجویان دانشگاه احتمالاً یک دوره خواب تأخیری دارند. خواب تأخیری در دانشجویان با سوء عمل ذهنی (روانی) (عملکرد ذهنی-روانی مختل) و عملکرد تحصیلی پایین تر همراه شده بود (Asaoka et al, 2014). عادت خواب مفید پیشبین سطح بالاتر کوشش برای مطالعه مشاهده شد، همچنین به ارتباط انگیزه‌ی یادگیری با کیفیت و مدت خواب اشاره شده است (Shao et al, 2010).

اگر بگوییم خواب یکی از قدرتمندترین ابزار است که انسان برای تقویت سلامت جسم در اختیار دارد، اغراق نکرده‌ایم. یک سوم زندگی افراد در خواب می‌گذرد که این مدت را نباید اتلاف زمان تصور کرد چون خواب باعث کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی میشود و به شخص در بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز بیشتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه کمک میکند. خواب خوب برای سلامتی روحی و جسمی ما ضروری است. در واقع خوابیدن هم اندازه‌ی غذا خوردن یا تنفس برای زندگی ما مهم است. نتیجه‌ی کمبود خواب فقط محدود به خواب‌آلودگی نمی‌شود بلکه توانایی‌های شناختی انسان و سطح بهره‌وری هم کاهش پیدا می‌کند؛ علاوه بر اینکه خطر بروز بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی هم با کمبود خواب افزایش پیدا می‌کند.

خواب، مکانیسم اصلی بدن در بازیافت توان از دست رفته و خستگی ناشی از فعالیت در طول زندگی روزمره و یک معیار مهم در حفظ سلامت انسان است (Gau et al, 2007). امروزه پذیرفته شده است که بیخوابی می‌تواند بر اجرای فعالیت‌های انسان تأثیر منفی داشته باشد. خواب یک ریتم بیولوژیک روزانه محسوب می‌شود که به عنوان یک پدیده فراگیر بسیار مهم زیستی در تمامی مهره داران دیده می‌شود.

به خوبی ثابت شده است که محرومیت از خواب اثرات منفی روانی دارد و در عملکرد شناختی اختلال ایجاد می‌کند (McCoy and Strecker, 2011). یکی از مناطق مغز که به نظر می‌رسد به اختلالات خواب حساس است، "هیپوکامپ" است. سطوح پایین نورونز هیپوکامپی و کاهش حجم هیپوکامپ که در اثر بی‌خوابی ایجاد می‌شود، منجر به اختلال حافظه می‌شود (Novati et al, 2011).

حال با توجه به آنکه دانش آموزان زمان قابل توجهی از زمان خود را در مدرسه می گذارند این موضوع بیشتر از قبل حائز اهمیت پیدا کرده است. دانش آموزان در مدرسه باید بتوانند که ذهن خود را پویا و هشیار نگه دارند تا بتوانند از از تدریس معلمان خود استفاده کنند تا یادگیری اتفاق بیفتد. حال دانش آموزی را تصور کنید که چند روزی است که خواب مناسبی نداشته ، به نظر شما این دانش آموز چقدر می تواند مطالب گفته شده سر کلاس را بیاموزد. این مسئله در دوره متوسطه اول و بالاخص متوسطه دوم که شرایط محیطی (کنکور) یکی از علت های مهم بی خوابی دانش آموزان می باشد.

اهمیت خواب برای دانش آموزان

دانش آموزان به والدین خود به عنوان الگو در عادات خوب و سالم نگاه می کنند. خواب نیز نباید از این قاعده مستثنی نیست. هم برای بزرگسالان و هم برای دانش آموزان ، یک برنامه خواب منظم به بدن کمک می کند تا بدانند چه زمانی زمان خواب و بیدار شدن است. برنامه خواب به جلوگیری از خستگی و خواب آلودگی در طول روز کمک می کند. برخی از مواردی که خواب خوب و کافی می تواند روی آن ها اثر بگذارد عبارتند از:

تقویت حافظه

دانش آموزان باید مقدار مناسبی در شب بخوابند تا به تمرکز، بهبود تمرکز و بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند. بیخوابی کامل ممکن است بر توجه، اجرای روانی- حرکتی، عملکرد، زمان عکس العمل، حافظه کوتاه مدت، چابکی، عملکرد بصری ، خستگی و ... تأثیر منفی بگذارد (Horne and Ostberg, 1976). بیخوابی باعث ایجاد سردرد ، سرگیجه ، کاهش عملکرد حافظه ، درد عضلانی ، کج خلقی و زود رنجی، لرزش دست و کاهش تمرکز می شود (Smith, 1992).

تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها

خواب کافی باعث ایجاد حمایت کافی از طرف سیستم ایمنی بدن می باشد. داشتن خواب با کیفیت ، سیستم ایمنی و دفاعی بدن را قادر می سازد که یک سازگاری قوی در برابر ویروس ها و بیماری ها از خود نشان دهد . تحقیقات گسترده حاکی از این است که کم خوابی و پر خوابی خطر بروز بیماری قلب و عروق، حمله قلبی و فشار خون بالا را به همراه دارد. در مقابل، خواب منظم شبانه باعث کاهش مشکلات قلبی می شود.

تحقیقات نشان داده است که محرومیت از خواب باعث تضعیف سیستم ایمنی و کاهش عملکرد هیپوتالاموس، هیپوفیز و آدرنال طی روزهای بعدی، کاهش تحمل گلوکز، افزایش فشارخون و افزایش خطر حوادث قلبی و عروقی، کاهش توانایی حداکثری سطح فعالیت افراد و هم چنین استعداد فردی و قدرت غیرهوازی افراد میگردد (Ayas et al, 2003) (Learthart, 2000).

بهبود خلق و خو

خواب و خلق و خوی ارتباط نزدیکی با هم دارند. خواب ضعیف یا ناکافی می تواند باعث تحریک پذیری و استرس شود، در حالی که خواب سالم می تواند آرامش اعصاب را افزایش دهد. بی خوابی مزمن ممکن است خطر ابتلا به اختلالات خلقی مانند: اضطراب را افزایش دهد.



در یک مطالعه میانگین کیفیت خواب بهتر از کمیت خواب با سلامت، تعادل عاطفی، رضایت از زندگی و احساس تنش، افسردگی، عصبانیت، شکست و گنجی مرتبط بود (Pilcher et al,1997).

–سلامت روان

مغز شما، درست مانند بدن شما، به زمانی برای استراحت و شارژ در شب نیاز دارد تا در طول روز به خوبی کار کند. خواب و سلامت روان ارتباط مستقیم با یکدیگر دارند. هنگامی که فرد به صورت مزمن خواب ضعیف و بی کیفیتی داشته باشد باید نگران سلامت روان خود باشد به این سبب که می تواند مسائلی را به وجود آورد.

- (۱) به خواب رفتن در ساعات نامناسب روز
- (۲) انرژی کم ناتوانی در تمرکز
- (۳) مشکلات سلامت جسمانی
- (۴) خستگی زود هنگام
- (۵) مشکلات عاطفی
- (۶) تحریک پذیری
- (۷) عدم تمرکز
- (۸) انرژی کم

مهم ترین عواملی که در داشتن خواب ناکافی مؤثراند عبارتند از:

–استفاده بیش از حد از فضای مجازی

–وضعیت اقتصادی-اجتماعی

–نداشتن یک برنامه مناسب

–استرس های شب امتحان

–نداشتن مدیریت زمان

استفاده بیش از حد از فضای مجازی

از جمله عواملی که بر خواب دانش آموزان تاثیر گذار است مقوله فن آوری و ارتباطات روزمره از طریق آن است. دسترسی به اینترنت پدیده ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده کنندگان اینترنت قرار می گیرند. اینترنت در همه جا حضور دارد: در خانه، مدرسه و... کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت های آن سبب شده در سال های اخیر پدیده ای با عنوان اعتیاد اینترنت ظهور یابد گاهی از این بیماری به عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می شود. با گسترش اینترنت و محبوبیت بیش از پیش شبکه های اجتماعی، اختلال اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی هم بیشتر از قبل شناخته شده است.

باید خاطر نشان کرد که مشکل از جایی شروع می شود که فرد به سمت استفاده بیش از حد می رود درحالی که باید بتواند آن را مدیریت کند. خواب سبب کاهش تنش، اضطراب و فشارهای عصبی می شود و به شخص در بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز بهتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت های روزانه کمک می کند. سلامت انسان با کمیت و کیفیت خواب در ارتباط است. حال فکر کنید که مدت طولانی را در فضای مجازی صرف می کنید و باعث مختل شدن این چرخه انرژی می شوید.

امروزه نوجوانان به صورت شبانه روز در شبکه های اجتماعی غرق در اینترنت می باشند. فضای اینترنت و شبکه های اجتماعی بسیار وسوسه کننده هستند و باعث می شوند که کاربران آنها نتوانند به موقع به رختخواب بروند و در نتیجه خواب کمتری داشته باشند و سلامتی شان را به خطر اندازد. از جمله مهمترین تاثیرات استفاده از شبکه های اجتماعی و اینترنت، کم خوابی در جوانان می باشد که این امر عوارض و مشکلات بسیاری را برای افراد به وجود می آورد.

وضعیت اقتصادی - اجتماعی

نا امنی شغلی و وضعیت اجتماعی اقتصادی می تواند به بروز مشکلاتی همچون کاهش کیفیت کار، بیماری های جسمی و روحی، خستگی و اختلالات خواب منجر شود. افرادی که به علت نداشتن وضعیت اقتصادی و اجتماعی مناسب مجبور به کار زیاد و چند شیفت کارکردن می باشند، طبیعتاً با کمبود خواب مناسب مواجه می شوند. دانش آموزی که به علت وضع نامناسب خانواده مجبور

است تا دیر وقت کار کند و صبح آن نیز به مدرسه برود. با این اوصاف این دانش آموز تنها راهی که می تواند این کمبود خواب را جبران کند در مدرسه می باشد.

نداشتن یک برنامه مناسب

یکی از علت هایی که باعث بی خوابی دانش آموزان می باشد نداشتن یک برنامه تحصیلی اصولی و مناسب می باشد. دانش آموزان معمولاً بعد از اینکه از مدرسه بر می گردند می توانند یک خواب کوتاهی داشته باشند تا رفع خستگی شود ولی متأسفانه به علت نداشتن برنامه ای منظم وقتی برای استراحت خود مشخص نمی کنند.

برخی دانش آموزان عادت های نامناسبی برای درس خواندن دارند که ریشه آن به داشتن برنامه برمی گردد برای مثال برخی دانش آموزان عادت دارند که بعد از مدرسه کار های خود را پشت گوش بیندازند و شب ها به سراغ درس خود بروند و همین بی برنامه گی خود باعث کمبود خواب و مشکلاتی می شود. برنامه ریزی برای خواب اهمیت فراوانی دارد. کم خوابی و یا خواب بیش از حد هر دو به بدن آسیب می زند و در مسائل تربیتی و آموزشی نیز اثر مخرب دارد.

متأسفانه برخی از دانش آموزان، دانشجویان سخت کوش فراموش می کنند که حتماً باید یک برنامه استراحت منظم و برنامه ریزی شده داشته باشند و با این کار با وجودی که بیشتر تلاش می کنند اما دائماً دارند قوای ذهنی خود را کاهش می دهند و استفاده از آن را به حداقل می رسانند.

اگر افراد یاد بگیرند که به خوبی میزان خواب و بیداری را برای مزاج خود بشناسند، زمان های شروع استراحت و انتهای آن را در طول روز تعریف بکنند، در طول زمانی که دارند درس می خوانند یا مطالعه می کنند یا هر فعالیت آموزشی، پژوهشی یا هر کاری که مربوط به امور فردی است انجام می دهند، اگر این اصول را یاد بگیرند، بالاترین استفاده را از قوا خواهند برد.

چون قوای اندام های اصلی ما مثل قوای قلب، قوای مغز قوای کبد، قوای سیستم های اسکلتال استخوانی، عضلانی پایان نمی پذیرد، بلکه گاهی وقت ها به علت خستگی در حالت رکود قرار می گیرد و فرد بدون این که متوجه باشد تلاش بیشتری می کند اما بهره و ثمره کمتری می برند. کافی است ما یک فرصتی به این قوا بدهیم تا تجدید بشوند، تقویت بشوند و دوباره با همان قوت اولیه برگردند و بهره شما را از کار و تلاشی که می کنید، بیشتر بکنند.

استرس های شب امتحانی

اضطراب امتحان یک وضعیت روانشناختی است که در آن افراد در موقعیت های آزمایش، پریشانی و اضطراب شدیدی را تجربه می کنند. بسیاری از افراد درجاتی از اضطراب و استرس را قبل و در حین امتحان تجربه می کنند، استرس امتحان در واقع می تواند یادگیری را مختل کند و به عملکرد در امتحان آسیب برساند. استرس امتحان خود یکی از عوامل بی خوابی در دانش آموزان می

باشد که باعث می شوند ساعات طولانی را بیدار بمانند که البته این عامل نیز نشأت گرفته از نداشتن برنامه می باشد. دانش آموزان باید در نظر داشته باشند که شب قبل از امتحان صرفا برای مرور کردن می باشد نه شروع به مطالعه کردن.

نداشتن مدیریت زمان

خواب مناسب، خوابی است که خیلی کم باشد و نه خیلی زیاد، خواب مناسب خوابی هست که متناسب با سن و شرایط شما باشد. برخی دانش آموزان در هنگام خوابیدن مدیریت زمان را از دست می دهند و باعث می شود که مدت زمان بیش از حدی را بخوابند که این نیز مشکلاتی را به همراه می آورد.

تاثیرات و فواید خواب کافی

با توجه به سبک زندگی امروز و افزایش مشغله کاری و فکری بهره بردن از فواید خواب کافی، به خوبی میسر نیست. مدت هاست که مشکل خواب، به یک معضل بزرگ تبدیل شده است. تاثیرات مخرب خواب ناکافی بر روی سلامت بدن، وزن بدن، سلامت روان و سیستم ایمنی بدن کاملا مشهود است.

خواب خوب شبانه برای سلامتی بسیار اهمیت دارد. در حقیقت، استراحت کردن درست به اندازه ی ورزش و تغذیه ی مناسب مهم است و نباید نادیده گرفته شود. خواب کافی برای حفظ سلامت جسمی و روحی انسان ضروری است حتی از منظر پزشکی و سلامت خواب به اندازه ی ورزش منظم و یا رعایت یک رژیم غذایی متعادل حیاتی و مهم است.

با توجه به پژوهش ها، مردم امروزی نسبت به گذشته خواب شبانه ی بسیار کمتری دارند و حتی کیفیت خواب آن ها هم کاهش پیدا کرده است. در این میان، آن هایی که خواب کافی دارند هم معمولا شب ها را بیدار می مانند و در درازای روز کمبود خوابشان را جبران می کنند. شما حتی اگر ساعات کافی را به خوابیدن اختصاص دهید ولی این ساعات شامل خواب شبانه نشوند، باز هم سلامتی خود را در خطر انداخته اید. خوابیدن در ساعات تاریکی تأثیر کاملا متفاوتی روی بدن می گذارد.

خواب کافی برای بدن برای هر فردی ضروری است؛ چراکه بدن را برای شروع یک روز دیگر بازسازی و مهیا می کند. اگر یک فرد در طول شبانه روز خواب مناسبی داشته باشد، می تواند مزایای زیادی را به دست آورد، این مزایا عبارت اند از:

۱. افزایش بهره وری و تمرکز
۲. کاهش خطر افزایش وزن
۳. تقویت عملکرد ورزشی
۴. کاهش ریسک بیماری های قلبی
۵. پیشگیری از افسردگی
۶. تقویت سیستم ایمنی بدن

۷. هوش عاطفی و اجتماعی بهتر

افزایش بهره وری و تمرکز

خواب نامنظم باعث بی حالی و کاهش بهره وری می شود. چرخه خواب و بیداری باید منظم باشد تا بتوانند بهره وری بیشتری در ساعات بیداری داشته باشند. وقتی ریتم خواب بهم می خورد فرد در روز احساس خواب آلودگی می کند و تمرکزش را از دست می دهد.

مثال این موضوع دانش آموزانی هستند که به علت دیر خوابیدن فردای آن روز در مدرسه کسل هستند و همین امر باعث اختلال در یادگیری آنان می شود.

کاهش خطر افزایش وزن

انسان مدرن امروزی در حال تجربه دو روند موازی، کاهش میانگین مدت خواب و افزایش نمایه توده بدنی است. خواب به عنوان یک

فرآیند مهم در اغلب عملکردهای بدن نقش مهم و اساسی دارد. از آنجا که مطالعات اپیدمیولوژی حاضر حاکی از کاهش مدت زمان خواب افراد و افزایش همزمان میزان شیوع چاقی نسبت به دهه های گذشته است، به نظر می رسد مدت زمان خواب افراد نقش مهمی را در این راستا ایفا می کند (غیاثوند و همکاران، ۱۳۹۲).

تقویت عملکرد ورزشی

طبق پژوهش (اراضی و همکاران، ۱۳۹۰) اثرات ۳۰ ساعت بیخوابی بر اجرای زمان عکسالعمل انتخابی دست، هماهنگی عصبی-عضلانی و ظرفیت هوازی دانشجویان پسر سالم غیر ورزشکار بود. یافته ها نشان داد، ۳۰ ساعت بیخوابی میتواند باعث کاهش معنی دار زمان عکسالعمل انتخابی دست، هماهنگی عصبی-عضلانی و ظرفیت هوازی شود. به طور کلی، در حالی که خواب با کیفیت منجر به عملکرد مثبت ورزشی می شود، کمبود یا عدم از خواب کافی نیز بر عملکرد یک ورزشکار تأثیر منفی می گذارد، از جمله خطر بیشتر ابتلا به بیماری، خستگی سریع تر، و نوسانات اخلاقی.

کاهش ریسک بیماری های قلبی

خواب خوب فقط برای افزایش سطح انرژی شما مهم نیست، بلکه برای سلامت قلب شما نیز حیاتی است. خواب کافی و خوب نیز به شما کمک می کند تا در طول روز عملکرد طبیعی داشته باشید، همچنین به بدن شما کمک می کند تا خود را ترمیم کند. خواب، زمانی را برای بازیابی و شارژ مجدد بدن فراهم می کند و تقریباً در تمام جنبه های سلامت جسمی نقش کلیدی ایفا می کند. خواب ناکافی می تواند مشکلات فشار خون، خطر بیماری قلبی، حملات قلبی، دیابت و سکنه را افزایش دهد. از نظر تأثیر بیخوابی بر عوامل جسمانی و آمادگی بدنی نیز مشخص شده است که ضربان قلب پس از بیخوابی، در حین فعالیت زیر بیشینه به طور معنیداری کاهش می یابد (Lamond et al, 2007).

پیشگیری از افسردگی

خواب ضعیف و یا اختلالات خواب مثل بی خوابی ممکن است مشکلاتی را در تنظیم احساسات ایجاد کنند که به نوبه خود ممکن است شما را در برابر افسردگی در آینده آسیب پذیرتر کند. پژوهش دیگر با دانشجویان پزشکی نشان میدهد که اختلالات خواب نه تنها با مشکلات روانشناختی از جمله علایم افسردگی بلکه با مشکلات جسمی نیز مرتبط بودند (Ahrberg et al, 2012). کیفیت ضعیف خواب به همراه اختلالات جسمی و روانی اتفاق میافتد (Cheng et al, 2012).

تقویت سیستم ایمنی بدن

سیستم ایمنی جز شبکه های پیچیده در سراسر بدن محسوب می شود. این سیستم قسمت های دفاعی بسیاری را در برابر بیماری ها در بدن ایجاد می کند. خواب مناسب از سیستم ایمنی بدن حمایت می کند و موجب ساختن یک دفاع ایمنی متعادل در بدن می شود؛ اما باید بدانید که، خواب ناکافی موجب اختلالاتی همچون: آپنه خواب، بی خوابی و موارد های دیگر در سیستم ایمنی بدن می شود.

هوش عاطفی و اجتماعی بهتر

خواب خوب برای سلامتی روحی و جسمی ما ضروری است. در واقع خوابیدن هم اندازه ی غذا خوردن یا تنفس برای زندگی ما مهم است. نتیجه ی کمبود خواب فقط محدود به خواب آلودگی نمی شود بلکه توانایی های شناختی انسان و سطح بهره وری را نیز کاهش پیدا می کند. کسی که خواب کافی ندارد، به احتمال زیاد در تشخیص و درک احساسات و حالات دیگران دچار مشکل می شود.

بحث و نتیجه گیری

طبق اطلاعاتی که در این مقاله ذکر شد، خواب برای دانش آموزان از اهمیت بسیار ویژه ای برخوردار است. دانش آموزان برای داشتن راندمان بالا به خواب کافی نیاز دارند و برای داشتن خواب کافی، در مرحله اول رعایت بهداشت خواب توسط خود والدین و آگاه سازی دانش آموز از این امر بسیار ضروری است. تحقیقات انجام شده حاکی از آن بودند که خواب برای ما ضروری است و ما نیازمند آن هستیم. خوابیدن و استراحت کردن علاوه بر تدام انرژی در جسم، به ذهن و روان ما نیز آرامش می دهد. خوابیدن باعث می شود که توانایی های ادراکی مانند حافظه، صحبت کردن، تفکر خلاق را در حد مطلوب نگه داریم (Pear, 2001). به عبارتی خواب نقش مهمی در رشد مهارت های مغزی دارد و کمبود خواب سبب کاهش توانایی های آن می شود (Karni, 1993).

دانش آموزان با توجه به زمانی که در مدرسه طی می کنند نیازمند استراحت هستند تا ذهن و جسم شان بتواند انرژی مجددی را بازگرداند و این چرخه انرژی برای ادامه مسیر بسیار ضروری می باشد. یکی از مهم ترین عواملی که باعث این چرخه می شود، خواب و استراحت است. زمانی که انسان به خواب می رود نه تنها جسم او بلکه روح و روان او نیز به آرامش می رسد مخصوصا در این عصر امروز که پر شده از عوامل حواس پرتی همچون؛ فضای مجازی و... حال دانش آموزان به ویژه در مقطع متوسطه باید بتوانند این چرخه مهم زندگی را حذف کنند اما متأسفانه گاهی بخاطر عدم برنامه ریزی باعث خلل در این چرخه ی حیاتی می شوند. طبق مطالب گفته شده با مدیریت کردن و طراحی یک برنامه ریزی آموزشی- تحصیلی درست و اصولی می توان به حفظ این چرخه ی حیاتی تداوم بخشید.

منابع :

۱. خنیا، یوسف، کریمی، نسرين، رئوفی، محمد باقر، محققى، آرش (۱۳۹۵). مقایسه ی شاخص کیفیت خواب و خرده مقیاس های (تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب و خواب مفید) در بین دانشجویان دارای وضعیت تحصیلی خوب، متوسط و مشروط. فصلنامه ی مرکز مطالعات و توسعه ی آموزش علوم پزشکی، سال هفتم، شماره ی ۲، ص ۲۰۵
۲. غیاثوند رضا، حقیقت دوست فهیمه، حریری میترا (۱۳۹۲). تاثیر کم خوابی بر وزن بدن؛ مرور بر شواهد موجود. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۲؛ ۹(۳): ص ۲۳۴
۳. اراضی حمید، اسدی عباس، حسینی کاکو، محمدزاده سلامت خالد، پیری کرد خالد (۱۳۹۰). تاثیر ۳۰ ساعت بی خوابی بر زمان عکس العمل، هماهنگی عصبی-عضلانی و ظرفیت هوازی دانشجویان پسر غیر ورزشکار
4. Buysse, DJ, Reynolds, III CF, Monk, TH, et al 1988, The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for A New Instrument for Psychiatric Practice and Research, Psychiatry Research, Vol.28, NO.2, Pp. 193-213
5. Curcio, G, Ferrara, M, De Gennaro, L 2006, Sleep loss, learning capacity and academic performance, Sleep medicine
6. Asaoka, Sh, Komada, Y, Aritake, S, et al 2014, Effect of delayed sleep phase during university life on the daytime functioning in work life after graduation, Sleep Medicine, Vol.15, NO.9, Pp. 1155-1158
7. Shao MF, Chou YC, Yeh MY, et al 2010, Sleep quality and quality of life in female shift-working nurses, J Adv Nurs, VOL.66, NO.7, PP.1565-72.
8. Gau SSF, Kessler RC, Tseng W, Wu Y, Chiu Y, Yeh C, et al. Association between sleep problems and symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in young adults. Sleep. 2007;30(2):195-201
9. McCoy JG, Strecker RE, The cognitive cost of sleep lost. Neurobiol Learn Mem 96 (2011) 564-582
10. Novati A, Hulshof HJ, Koolhaas JM, Lucassen PJ, Meerlo P, Chronic sleep restriction causes a decrease in hippocampal volume in adolescent rats which is not explained by changes in glucocorticoid levels or neurogenesis. Neuroscience 190 (2011) 145-155. Reviews, Vol.10, NO.5, Pp.323-337.
11. Horne JA, Ostberg O. A self assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. Int J Chronol 1976; 4: 97-110.
12. Smith AP. Handbook of human performance. London: Acad Press; 1992.
13. Ayas NT, White DP, Manson JE. A prospective study of sleep duration and coronary heart disease in women. Arch Int Med 2003; 163(2): 205-209.
14. Learthart S. Health effects of internal rotation of shifts. Nurs Stand 2000; 14(47): 34-36.

15. Pilcher, JJ , Ginter, DR , Sadowsky, B 1997, Sleep quality versus sleep quantity, Relationships between sleep and measures of health, Well-being and sleepiness in college students, Journal of Psychosomatic Research , Vol.42, NO.6, Pp.583–596.
16. Lamond N, Jay SM, Dorrian J, Fergusen SA, Jones CB, Dawson D. The dynamics of neurobehavioral recovery following sleep loss. J Sleep Res 2007; 16(1): 33-41
17. Ahrberg, K, Dresler, M, Niedermaier, S, et al 2012, The interaction between sleep quality and academic performance, Journal of Psychiatric Research , Vol. 46, NO. 12, Pp. 1618–1622
18. Cheng, SH, Shih, CC, Lee, I H, et al 2012, A study on the sleep quality of incoming university students, Psychiatry Research , Vol.197, NO.3, Pp. 270-274
19. Pear , J.J.(2001). The science of Learning. Psychology press.
20. Karni, A., Tanne, D., Rubenstein, B.S., Askenasy, J.J.M. & Sagi, D. (1993). Dependence on REM sleep of overnight improvement of a perceptual skill. Science 265:279-682.

Investigating the impact of sleep quality on high school students

Mohammad Taha Batouei

Bachelor's degree student in Guidance and Counseling, Farhangian University, Shahid Chamran Campus, Tehran

Abstract

Sleep is one of the most important issues that greatly affects the health and performance of human life. Sleep is an important physiological process that has profound effects on the mental and physical health of people. Not having enough sleep or having a low quality of sleep may cause harm to students even though they may not be observed or recognized at the present time. Sleep is very important for students due to educational and learning issues. If students do not have enough sleep, they may be exposed to harm such as obesity, diabetes, mental health and behavioral problems in the coming years, but if they have enough sleep, such harm can be prevented. That is why it is strongly recommended to have enough sleep especially for students. In order to identify the impact of sleep quality on students, the present study examines the quality of sleep and its importance on secondary school students and the impact of its lack.

Key words: sleep quality, students, secondary school