

چکیده : عنوان مطالعه: بررسی ارتباط سلامت روان با شاخص بی خوابی در دانش آموزان دبیرستانی شهر قزوین سال ۸۹-۸۹ مقدمه : خواب پدیده‌های طبیعی و از نیازهای فیزیولوژیک انسان است. خواب مطلوب جهت حفظ سلامت جسمی و روانی انسان ضروری بوده و بی خوابی علاوه بر تأثیر منفی بر کیفیت زندگی، منجر به اختلال در تعادل جسمی و روانی میشود. مواد و روشها : در این مطالعه توصیفی - تحلیلی به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای، تعداد ۰۲۴ نفر دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی در سن ۲۲ تا ۲۹ سال مشغول به تحصیل در شهر قزوین در سال ۲۹۸۹ انتخاب شدند. دانش آموزان به روش خود اظهاری از نظر کیفیت خواب، شدت خواب آلودگی، کیفیت زندگی، اضطراب، افسردگی و استرس با پرسشنامه‌های شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI)، شدت بی خوابی ISI، افسردگی، اضطراب و استرس (DASS 21-) و کیفیت زندگی (PedsQL) (مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌ها پس از گردآوری با نرم افزار آماری SPSS در سطح اطمینان ۸۹٪ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: متوسط زمان بین رفتن به رختخواب تا خوابیدن و طول مدت خواب شبانه به ترتیب ۲۹/۹۲ دقیقه و ۹/۰۲ ساعت بود. فراوانی اختلال خواب بر اساس پرسشنامه پیتزبورگ و مقیاس ISI به ترتیب ۰۹/۶ و ۲۹/۲٪ بود. توزیع فراوانی اختلال متوسط تا شدید افسردگی، اضطراب و استرس در دانش آموزان به ترتیب ۲۲/۲، ۲۹/۹٪ و ۲/۲٪ بود. بین بی خوابی با اضطراب، افسردگی، استرس همبستگی آماری مثبت و معنی‌دار مشاهده شد. نتیجه‌گیری : اختلال خواب یکی از مشکلات نسبتاً شایع دانش آموزان است. بی خوابی موجب افت کیفیت زندگی دانش آموزان میشود. بین بی خوابی و شدت آن با اضطراب، افسردگی و استرس همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. کلیدواژه ها: کیفیت خواب، شدت بی خوابی، کیفیت زندگی، سلامت روان