



تحلیل اثرات پاندمی COVID-19 بر کیفیت خواب و شیوع افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

فاطمه اسداله زاده^۱، دکتر عیسی پوررمضان^۲

۱-باشگاه پژوهشگران و نخبگان، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۲-استادیار گروه جغرافیا، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

چکیده

در پایان دسامبر ۲۰۱۹، گسترش یک بیماری عفونی جدید در شهر ووهان چین گزارش شد، که توسط یک کرونا ویروس جدید ایجاد شده بود و رسماً توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان COVID-19 نامگذاری شد. این ویروس به دلیل سرعت انتقال بالا و اقدامات انجام شده برای جلوگیری از گسترش آن مانند قرنطینه، پیامدهای روانشناختی را ایجاد کرده که از جمله آن می توان به شیوع افسردگی در بین عموم مردم و بطور ویژه دانشجویان اشاره کرد. همچنین سطوح بالای افسردگی می تواند مبنایی برای مشکلات خواب از جمله کیفیت خواب پایین باشد که می توان آنرا از دیگر پیامدهای روانشناختی این پاندمی دانست. هدف از انجام پژوهش بررسی تاثیرات پاندمی COVID-19 بر کیفیت خواب و شیوع افسردگی در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه پژوهش، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت بود که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱، مشغول به تحصیل بودند که از بین آنها ۳۷۳ نفر به روش کوکران انتخاب شدند و پرسشنامه های کیفیت خواب پیتسبورگ و افسردگی بک را بصورت آنلاین تکمیل کردند. به منظور تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. نتایج حاصل از داده ها نشان داد که دانشجویان در افسردگی در وضعیت شدید و مرزی و در مقیاس کیفیت خواب در وضعیت متوسط رو به خفیف قرار دارند. نتایج این پژوهش نشان داد که دانشجویان رشته مشاوره خانواده، بیشترین میزان افسردگی را در مرحله مرزی تجربه کرده اند. همچنین نتایج نشان می دهد که رابطه معناداری بین جنسیت با مقیاس های افسردگی و کیفیت خواب وجود ندارد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می شود دولت ها و مقامات بهداشتی بطور مشترک کمیته های راهبردی را برای ایجاد رویه های عملیاتی استاندارد و جایگزین های رو در رو برای موقعیت های اضطراری تشکیل دهند. مشاوره و مداخلات روانشناسی می تواند ذهنیت روانشناختی را تقویت کند، که در تحقیقات قبلی نشان داده شده است که به عنوان واسطه ای جزئی در رابطه بین سبک های مقابله ای ناکارآمد و علائم افسردگی موثر برای مبارزه با مشکلات است.

واژگان کلیدی: افسردگی، کیفیت خواب، COVID-19، سلامت روان، دانشجویان