

شیوع اختلالات خواب و برخی علل و پیامدهای مرتبط با آن در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم در سال ۱۳۸۷

نویسندگان:

رسول اسلامی اکبر*^۱

۱- بخش پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران

فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی جهرم، دوره نهم، شماره چهار، زمستان ۹۰

چکیده:

مقدمه: زندگی دانشجویی یکی از موقعیت‌هایی است که می‌تواند با مواردی هم‌چون حضور در یک موقعیت اجتماعی جدید، تکالیف محوله تحصیلی، تغییر محل خواب و غیره همراه باشد. همه این موارد می‌توانند منجر به بروز اختلال در عادت‌های خواب فرد و پیامدهای سوء ناشی از آن شوند. پژوهش حاضر با هدف بررسی شیوع اختلالات خواب، برخی علل و پیامدهای ناشی از آن در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم در سال ۱۳۸۷ انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-مقطعی بود. جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از طریق خودگزارش‌دهی با استفاده از پرسش‌نامه‌ای که روایی و پایایی آن مورد تایید قرار گرفته بود، انجام گرفت. نمونه پژوهش شامل ۴۱۸ نفر از دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم بودند که به روش سرشماری انتخاب شدند. داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۴ و با روش آمار توصیفی و آزمون مربع کای تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ۸۸/۹ درصد دانشجویان دختر و ۸۴/۵ درصد دانشجویان پسر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم دچار اختلال خواب هستند. بیش‌ترین علت اختلال خواب در دانشجویان رشته‌های مختلف، وجود شرایط فیزیکی نامناسب در محیط خوابگاه و بیش‌ترین فراوانی (۴۸/۸ درصد) در میان پیامدهای اختلالات خواب دانشجویان، احساس خستگی و عدم احساس نشاط در طول روز بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست‌آمده، اتخاذ تدابیر مناسب در راستای بررسی علل اختلال خواب دانشجویان و کاهش پیامدهای سوء ناشی از آن که تاثیر مستقیم روی پیشرفت تحصیلی و میزان یادگیری دانشجویان دارد، بسیار بااهمیت و نیازمند توجه جدی مسئولین ذیربط می باشد.

واژگان کلیدی: اختلالات خواب، دانشجویان، علل

مقدمه:

خواب یکی از عناصر مهم در چرخه شبانه‌روزی انسان است که با بازسازی قوای فیزیکی و هیجانی [۱] نقش بسیار مهمی در تمدد قوای شناختی انسان بازی می‌کند و عملکردهای شناختی انسان از قبیل پردازش اطلاعات، یادگیری و ادغام محفوظات ذهنی، همگی تحت تأثیر آن قرار دارند [۲]. ناهنجاری‌های خواب، اختلال در نظم، کمیت و کیفیت خواب است که منجر به نقص در کارکرد روزانه شخص می‌شود. انجمن روانپزشکی

آمریکا چهار دسته اختلال در ارتباط با خواب عنوان کرده است که عبارتند از:

(۱) اختلال در شروع، تداوم خواب و بیداری زودرس (۲) وجود خواب‌آلودگی مفرط (۳) اختلال در برنامه خواب و بیداری (۴) ناهنجاری‌های خواب موسوم به پاراسومنیا [۳].

بروز اختلالات خواب می‌تواند نتیجه عوامل جسمی، روانی و یا محیطی باشد. اغلب بیش از یک عامل موجب مشکل خواب

* نویسنده مسئول، آدرس: جهرم، خیابان استاد مطهری، دانشکده پرستاری و پیراپزشکی

تلفن: ۰۷۹۱۳۳۴۱۵۰۱، فاکس: ۰۷۹۱۳۳۴۱۵۰۸، پست الکترونیک: rasoolislamiakbar@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۰۵/۲۳

تاریخ اصلاح: ۱۳۹۰/۰۴/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۱۰/۰۱

بدین ترتیب بر اساس اهمیت کمیت و کیفیت خواب و تاثیر آن در عملکردهای تحصیلی و غیر تحصیلی دانشجویان، محقق برآن شد تا پژوهشی را با هدف بررسی شیوع اختلالات خواب، برخی علل و پیامدهای ناشی از آن در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم انجام دهد.

روش کار:

مطالعه حاضر از نوع توصیفی-مقطعی بود. روش نمونه‌گیری، سرشماری و نمونه پژوهش متشکل از ۴۱۸ نفر دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم بود. معیار ورود نمونه‌ها به مطالعه، سکونت رسمی در خوابگاه‌های علوم پزشکی جهرم و معیار خروج، عدم تکمیل کامل پرسش‌نامه توسط پاسخ‌دهنده در نظر گرفته شد. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، پرسش‌نامه محقق‌ساخته‌ای بود که با بررسی متون متعدد، بهره‌برداری از پرسش‌نامه خواب پترزبورگ (PSQI)، و پرسش‌نامه‌های استفاده‌شده در مطالعات مشابه پژوهش حاضر با طرح برخی سئوالات تازه توسط پژوهشگر در راستای اهداف پژوهش، تدوین شده بود. پرسش‌نامه شامل سئوالاتی در ارتباط با عادات خواب و بیداری فرد، دفعات اختلال در برنامه زمانی معمول خواب در طول هفته، دفعات بیدار شدن از خواب در شب، استفاده از قرص‌های خواب آور، عوامل برهم‌زننده شروع و تداوم خواب فرد در یک ماه گذشته و بالاخره فراوانی وقوع پیامدهای اختلالات خواب از جمله غیبت از کلاس درس، احساس خواب‌آلودگی در سر کلاس و ورود با تاخیر به کلاس درس بودند. رویی پرسش‌نامه با استفاده از نظرات سه نفر متخصص و پایایی آن با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ با مقدار ۰/۷۹ مورد تایید قرار گرفت. نقطه شناسایی اختلالات خواب و نیز عوامل مختل‌کننده کمیت و کیفیت خواب، وقوع این عوامل حداقل یک یا دو مرتبه در هفته بر اساس مقیاس پرسش‌نامه بود که بر اساس مطالعات انجام گرفته توسط پژوهشگر و معیار پرسش‌نامه پترزبورگ در نظر گرفته شد. روش انجام پژوهش به این صورت بود که پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولین آموزش و امور دانشجویی به کلاس‌های درس و خوابگاه‌های دانشجویان مراجعه و پس از ارائه توضیحاتی مختصر در مورد اهداف پژوهش، در صورت موافقت نمونه‌های پژوهش به شرکت در مطالعه، پرسش‌نامه پژوهش تکمیل می‌شد. به نمونه‌های پژوهش اطمینان داده شد که پاسخ‌ها محرمانه باقی مانده و فقط در راستای اهداف پژوهش از آن بهره‌برداری خواهد شد. اطلاعات بدست آمده با کمک نرم افزار SPSS نسخه ۱۴ و با استفاده از آمار توصیفی و مربع کای تجزیه و تحلیل شدند. سطح معناداری در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

می‌شوند، برای نمونه، عواملی از قبیل سن، جنس، شغل، سبک زندگی، تنش عاطفی و بالاخره محیط فیزیکی که شخص در آن می‌خوابد همگی می‌توانند در بروز اختلالات خواب تأثیر داشته باشند [۴]. شروع تحصیلات دانشگاهی و زندگی دانشجویی یکی از موقعیت‌هایی است که می‌تواند با بسیاری از عوامل موثر در عادات خواب فرد همراه باشد. حضور در یک موقعیت اجتماعی جدید، تکالیف محوله تحصیلی، تغییر محل خواب، تأثیر گروه همسال، شرکت در میهمانی‌های شبانه و ... برخی از عواملی هستند که می‌توانند کمیت و کیفیت خواب دانشجویان را تغییر داده و منجر به پیامدهای سوءعملکردی شود [۲].

نتایج مطالعه‌ای که توسط نبوی و بحیرایی روی دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه شاهد تهران با هدف بررسی شیوع انواع اختلالات خواب و عوامل موثر بر آن انجام شد، حاکی از شیوع نسبتاً بالای انواع اختلال بی‌خوابی (۲۳/۵ درصد)، وحشت شبانه و رویاهای هراسناک (۴۴ درصد)، آپنه خواب و سردرد صبحگاهی (۲۰ درصد) و خواب‌آلودگی و چرت‌زدن در طی روز (۶۴/۵ درصد) بود. همچنین ارتباط آماری معناداری بین متغیرهایی چون سن، جنس، وضعیت تاهل، وضعیت اشتغال، محل سکونت، رضایتمندی از زندگی و رضایت از رشته تحصیلی با اختلالات خواب دانشجویان مشاهده شد [۵].

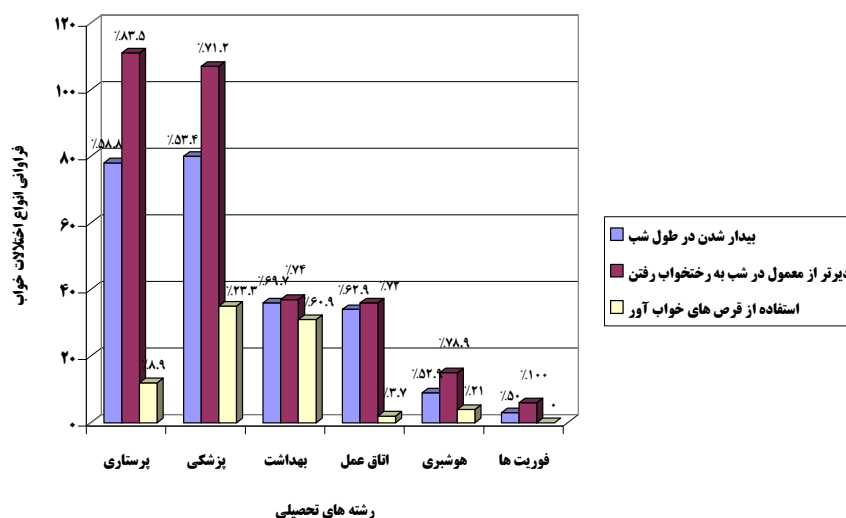
در مطالعه‌ای که توسط پالوس و همکاران در سال ۲۰۰۲ به منظور برآورد شیوع اختلالات خواب و پیامدهای سوء ناشی از این اختلالات در دانشجویان دانشگاه کیوتو کشور ژاپن انجام شد، مواردی از قبیل خستگی، تغییر در سلامتی، غیبت از کلاس‌های درس به عنوان پیامدهای سوء مشکلات خواب بیان شده بود [۶].

در مطالعه‌ای نیز که توسط ولدی و همکاران روی دانشجویان پزشکی دانشگاه تارتو کشور استونی با هدف برآورد شیوع مشکلات خواب و ارتباط آن‌ها با برخی عوامل از قبیل متغیرهای دموگرافیک، الگوی زندگی و پیشرفت تحصیلی انجام شد، نتایج بیانگر شیوع بیش‌تر مشکلات خواب در دانشجویان پزشکی در مقایسه با جمعیت بالغ غیردانشجو جامعه بود. کیفیت خواب دانشجویان با عواملی چون احساس خستگی در صبح، خواب‌آلودگی در طول روز و پیشرفت تحصیلی ارتباط معناداری داشت [۷]. در پژوهشی هم که توسط گائو و سونگ در دانشگاه ملی تایوان انجام شد، یافته‌ها بیانگر این بود که با افزایش میزان مواجه دانشجویان با فشارهای تحصیلی، مدت خوابشان کم‌تر می‌شود. همچنین مدت خواب شبانه کم‌تر، منجر به احساس خواب‌آلودگی، خستگی، بی‌حوصلگی دانشجویان در طول روز و نیز منجر به سخت بیدار شدن دانشجویان در صبح می‌شود [۸].

یافته‌ها:

در رابطه با تعیین شیوع اختلالات خواب دانشجویان ساکن خوابگاه بر حسب رشته تحصیلی، نتایج حاکی از آن بود که بیش‌ترین سابقه اختلالات خواب (بیدار شدن در طول شب، دیرتر از معمول در شب به رختخواب رفتن و استفاده از قرص‌های خواب‌آور) مربوط به دانشجویان رشته بهداشت با فراوانی ۹۲/۲ درصد و دانشجویان اتاق عمل با فراوانی ۸۹/۹ درصد در رتبه بعدی می باشد. بین رشته تحصیلی و اختلالات خواب ارتباط معناداری مشاهده شد ($P < 0.05$). نمودار ۱ فراوانی هر یک از اختلالات خواب را به تفکیک رشته تحصیلی نشان می‌دهد.

از تعداد کل ۴۱۸ دانشجوی شرکت‌کننده در این پژوهش که در گروه سنی بین ۱۷ تا ۲۷ سال قرار داشتند، ۲۷۰ نفر زن (۶۴/۶ درصد) و ۱۴۸ نفر مرد (۳۵/۴ درصد) بودند. یافته‌های پژوهش از نظر توزیع متغیرهای وضعیت تأهل و تعداد افراد ساکن در اتاق‌های خوابگاه‌های علوم پزشکی جهرم بیانگر آن بود که ۹۵/۱ درصد دانشجویان مجرد و ۴/۹ درصد آن‌ها متأهل هستند. اکثر دانشجویان ساکن خوابگاه‌ها در اتاق‌های دو نفره (۷۰ نفر)، سه - نفره (۱۳۶ نفر) و چهار نفره (۱۳۳ نفر) با درصدهای فراوانی به ترتیب ۱۷ درصد و ۳۳ درصد و ۳۲/۳ درصد اسکان داشتند.



نمودار ۱: مقایسه فراوانی انواع اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم به تفکیک رشته‌های تحصیلی

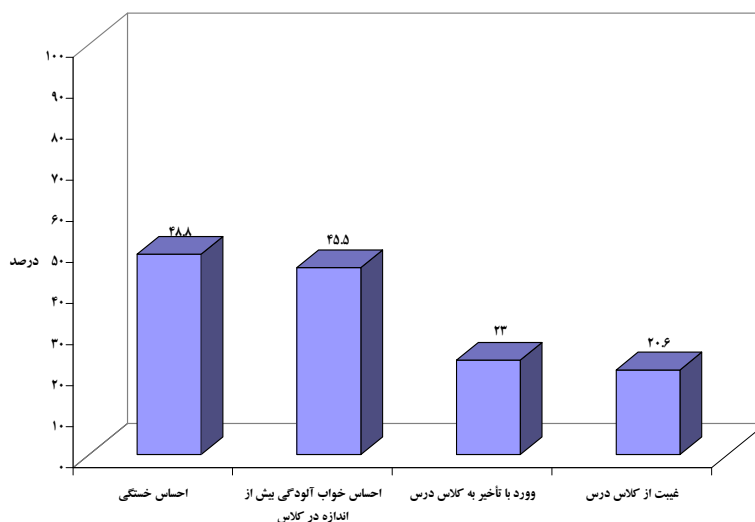
اتاق عمل، بیدار شدن در نیمه شب یا صبح زود با فراوانی ۶۲/۸ درصد، در دانشجویان بهداشت، انجام تکالیف تحصیلی، پرداختن به فعالیت‌های تفریحی از قبیل تماشای تلویزیون، مطالعه آزاد، گوش دادن به موسیقی و ... با فراوانی ۴۳/۱ درصد، در دانشجویان هوشبری، شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی ۶۸/۴ درصد و سرانجام در دانشجویان فوریت‌های پزشکی، شرایط فیزیکی نامناسب و انتظار برای به خواب رفتن بیش از ۳۰ دقیقه، بیدار شدن در نیمه‌شب یا صبح زود، تغذیه نامناسب قبل از خواب از قبیل خوردن غذای پرچرب و سنگین یا احساس گرسنگی در شب، برگزاری میهمانی‌های شبانه و بالاخره انجام فعالیت‌های تفریحی از قبیل تماشای تلویزیون بود که فراوانی تمامی عوامل ذکر شده بر اساس معیار در نظر گرفته شده در پرسش‌نامه ۵۰ درصد بدست آمد.

در رابطه با تعیین فراوانی علل اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های علوم پزشکی جهرم بر حسب جنس نیز نتایج بیانگر آن بود که بیش‌ترین علل اختلال خواب در

در رابطه با تعیین شیوع اختلالات خواب بر حسب جنسیت، نتایج بیانگر آن بود که ۸۸/۹ درصد دانشجویان دختر و ۸۴/۵ درصد دانشجویان پسر دچار اختلالات خواب هستند. نتایج در رابطه با شیوع اختلالات خواب بر حسب تعداد افراد ساکن در اتاق خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز نشان‌دهنده این بود که ۱۰۰ درصد افرادی که در اتاق‌های ۱ و ۸ و ۹ و ۱۰ نفره ساکن بودند دچار اختلال خواب بوده و در اتاق‌های ۲ تا ۷ نفره نیز فراوانی اختلال خواب بین ۸۰ تا ۹۰ درصد است.

در تعیین فراوانی علل اختلالات خواب در دانشجویان رشته‌های مختلف ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز نتایج بیانگر آن بود که به ترتیب بیش‌ترین فراوانی علت‌های اختلالات خواب در دانشجویان پرستاری، شرایط فیزیکی نامناسب از قبیل گرما، سرما، وجود نور مزاحم، تهویه نامناسب و سر و صدا با فراوانی ۶۶/۴ درصد، در دانشجویان پزشکی، عدم توانایی در به خواب رفتن طی ۳۰ دقیقه با فراوانی ۲۷/۳ درصد و نیز شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی ۲۷ درصد، در دانشجویان

بود که ۴۳/۹ درصد دانشجویان دچار پیامدهای اختلال خواب هستند که در این بین، احساس خستگی و عدم احساس نشاط در طول روز با ۴۸/۸ درصد و احساس خواب‌آلودگی بیش از اندازه در طی کلاس درس با ۴۵/۵ درصد بیش‌ترین فراوانی و پس از آن، ورود به کلاس با تاخیر با ۲۳ درصد فراوانی و غیبت از کلاس درس با ۲۰/۶ درصد فراوانی در رتبه‌های بعدی قرار داشتند (نمودار ۲).



نمودار ۲: فراوانی پیامدهای اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم در سال ۱۳۸۷

بحث:

همان‌طور که ملاحظه می‌شود در ارتباط با تعیین علل اختلال خواب دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاه علوم پزشکی جهرم، نتایج پژوهش حاکی از وجود علل متنوعی از قبیل شرایط فیزیکی نامناسب خوابگاه، انجام تکالیف تحصیلی در شب، برگزاری میهمانی‌های شبانه با دوستان و غیره توسط دانشجویان رشته‌های مختلف و در این بین بیش‌ترین علت مربوط به وجود شرایط فیزیکی نامناسب در محیط خوابگاه مطرح شده است. در پژوهش‌های قبلی و همکاران نیز بین کیفیت خواب دانشجویان با شرایط زندگی و فعالیت‌های تفریحی دانشجویان ارتباط آماری معناداری گزارش شده بود که مبین تاثیرات این عوامل بر کیفیت خواب شبانه دانشجویان است [۷].

در پژوهش حاضر، تقریباً نیمی از دانشجویان (۴۳/۹ درصد) پیامدهای اختلال خواب را تجربه کرده بودند. عدم احساس نشاط در طول روز با فراوانی ۴۸/۸ درصد و احساس خواب‌آلودگی در کلاس درس با فراوانی ۴۵/۵ درصد بیش‌ترین پیامدهای اختلال خواب عنوان شده بود. فراوانی این پیامدها در مقایسه با مطالعه نبوی و بحیرایی که در آن فراوانی خواب‌آلودگی و چرت زدن دانشجویان در روز ۶۴/۵ درصد

دانشجویان زن شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی ۴۶/۵ درصد و سپس برگزاری میهمانی‌های شبانه با دوستان (شب‌نشینی) با ۴۵/۹ درصد و در دانشجویان مرد نیز وجود شرایط فیزیکی نامناسب با فراوانی ۴۴/۹ درصد و همچنین انجام تکالیف تحصیلی با فراوانی ۳۶ درصد بود.

در تعیین پیامدهای اختلالات خواب در دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز نتایج حاکی از آن

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد بیش از ۸۰ درصد دانشجویان رشته‌های مختلف ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی جهرم دچار اختلالات خواب هستند که میزان بسیار بالایی است. شیوع این مشکل در دانشجویان دختر و پسر تقریباً یکسان است به طوری که ۸۸/۹ درصد دانشجویان دختر و ۸۴/۵ درصد دانشجویان پسر اختلالات خواب را تجربه کرده بودند. مقایسه نتیجه پژوهش حاضر با نتایج سایر مطالعات، تفاوت‌های بارزی را نشان می‌دهد. در این پژوهش‌ها بیش‌ترین فراوانی اختلالات خواب برابر با ۶۰ درصد و مربوط به پژوهش‌ها و همکاران است که روی ۱۱۲۵ نفر از دانشجویان ۱۷ تا ۲۴ ساله دانشگاه میدوسترن انجام شده بود و این در حالی است که در مطالعه ولدی و همکاران که در دانشگاه تارتو کشور استونی انجام شد ۲۲ درصد فراوانی اختلال خواب به صورت اشکال در تداوم خواب و در مطالعه جمیز و همکاران شیوع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و پرستاری مورد مطالعه تقریباً ۲۰ درصد اعلام شده بود که بسیار پایین‌تر از میزانی است که در مطالعه حاضر در مورد دانشجویان رشته‌های مختلف بدست آمده است [۹ و ۷ و ۱۰].

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مشکلات خواب و پیامدهای ناشی از اختلالات خواب درصدهای بسیار بالاتری را نسبت به پژوهش‌های مشابه دارد. این یافته، ضرورت انجام اصلاحات لازم و اتخاذ تدابیر مناسب با تاکید روی علل ایجادکننده این اختلالات در راستای کاهش پیامدهای سوء ناشی از آنها که تاثیر مستقیم روی پیشرفت تحصیلی و یادگیری دانشجویان دارد را دوچندان می‌کند.

گزارش کرده بود [۵]، کم‌تراست. مقایسه نتایج پژوهش حاضر در خصوص پیامدهای اختلالات خواب با پژوهش پالوس و همکاران که در کشور ژاپن انجام شده بود اختلاف قابل ملاحظه ای را نشان می‌دهد. در مطالعه پالوس تنها ۲۹٫۸ درصد دانشجویان، خستگی، ۵ درصد غیبت از کلاس درس و بالاخره ۴٫۱ درصد خواب‌آلودگی در طول روز را به عنوان پیامدهای سوء مشکلات خواب عنوان کرده بودند [۶].

Reference:

1. Clagari SH, Afsharmoghadam F, Azar M. Different sleep disorders in nurses. J Gorgan Univ Med Sci 2001 3(7): 47-50(Persian)
2. Gomes AA, Tavares J, Azevedo MH. Sleep-wake performance in university students. Education-online. Accessed November 1, 2008 Available from: <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00002200.htm>
3. Mohamadpoor A. A study of sleep disorders, burnout and satisfaction of job and related factors with them in nurses of Tabriz and Maragheh hospitals. [Research]. Tabriz: Tabriz Univ; 2006. (Persian)
4. Potter PA, Patricia AG. Sleeping principles and skills in nursing. Translated by Chavoshian, Tehran: Salemi-Gamea Negar Press; 1382: 450-1. (Persian)
5. Nabavi M, Bohraie R. Study of types sleep disorders and factors which effect it among academic student. Daneshvar 2003; 10(45):15-22. (Persian)
6. Pallos H, Yamada N, Doi Y, et al. Sleep habits, prevalence and burden of sleep disturbance among Japanese graduate students. Sleep Biol Rhythms 2004; 2(1): 37-42.
7. Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. Sleep Med 2005; 6(3):269-75.
8. Gau SF, Soong WT. Sleep problem of junior high school students in Taipei. Sleep 1995; 18 (8): 667-73
9. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. J Adolesc Health 2010; 46(2): 124-32.
10. Raybin JB, Detre TP. Sleep disorders and symptomatology among medical and nursing students. Compr Psychiatry 1969; 10(6): 452-62.

The prevalence of sleep disorder and its causes and effects on students residing in Jahrom University of Medical Sciences dormitories, 2008

Eslami Akbar R¹

Received: 12/22/2010

Revised: 07/09/2011

Accepted: 08/14/2011

1. Dept. of Nursing, School of Nursing, Jahrom University of Medical Sciences, Jahrom, Iran

Journal of Jahrom University of Medical Sciences Vol. 9, No.4, Winter 2012

Abstract:

Introduction:

The students' academic life is one of the periods accompanied by entering a new social context, new educational assignments and change in the place of sleep, all causing sleep disorders and the related adverse outcomes. The present study was conducted aiming at investigating the prevalence of sleep disorders, its causes and related outcomes among the students living in Jahrom University of Medical Sciences dormitories in 2008.

Material and Methods:

In this cross-sectional study, the data were gathered from the students living in dormitories of Jahrom university of medical sciences (n=418), using a self-report questionnaire. The validity and reliability of the questionnaire were already determined. Census method was used for sampling. The data were analyzed in SPSS, version 14 using descriptive statistics and χ^2 .

Results:

The results showed that 88.9 % of the female student and 84.5 % of the male ones residing in Jahrom University of Medical Sciences dormitories suffered from sleep disorders. The most cause of sleep disorders in deferent majors was the existing poor physical condition in dormitories and the most outcomes of sleep disorders were feeling of fatigue and lack of good mood during the day (48.8).

Conclusion:

Based on the findings of this study, a survey of the causes of sleep disorders and devising strategies to decrease the adverse outcome of sleep disorders, which have a direct effect on the students' academic promotion and learning, are of great importance. This requires the authorities' attention followed by some effective measures.

Keywords: Sleep Disorders, Students, Causalities

* Corresponding author, Email: rasoolislamiakbar@gmail.com