



A Multi-Qualitative Approach to Students' Sleep Disorders at Corona Epidemic

Mehdi Mohammadi, Ph. D

Faculty Member, Department of Educational Planning and Management, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Reza Naseri Jahromi, Ph. D

Curriculum Development, Shiraz University, Shiraz, Iran

Fatemeh Mirghafari, M.A

Department of Educational Planning and Management, Shiraz University, Shiraz, Iran

Maryam Seidi, Ph. D

Faculty member, Department of Management and Curriculum, Arak Farhangian University, Arak, Iran.

Solmaz Khademi, Ph. D. student

Curriculum Development, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Faeze Rosta, B.S

Family Counselling, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Furozan Taheri, M.A

Department of Educational Planning and Management, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Abstract:

The aim of this study was to identify the factors affecting students' sleep disorders in corona pandemic. This research is a qualitative multi-method and has been done using two meta-synthesis and phenomenological quality designs. In meta-synthesis; the analysis was based on the six-step method of Sandelowski and Barroso 21 related research sources. In phenomenology; based on Colaizzi's seven-stage model, the necessary information was collected through semi-structured interviews with 12 graduate students of Shiraz University and analyzed using content analysis method. The validity of the data was verified using the techniques of verifiability (researchers' self-review), reliability (accurate guidance of data collection flow) and data alignment. The results showed that the factors affecting students' sleep disorders in corona pandemic can be classified into four main themes: social interactions, mental health, physical activity and educational activities. Due to the high impact of regular sleep patterns on students' academic future, the improvement and development of educational programs and counseling in the complementary view of culture building and coexistence in virtual education is of special interest.

Keywords: multi-qualitative approach, sleep disorders, corona

رویکرد چندروشی کیفی به اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا

مهدي محمدی* (عضو هیأت علمی، گروه مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی،

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران)

رضا ناصری جهرمی (دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه شیراز،

شیراز، ایران.)

فاطمه میرغفاری (دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، گروه

مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،

دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.)

مریم صیدی (عضو هیأت علمی، بخش مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی،

دانشگاه فرهنگیان اراک، اراک، ایران.)

سولماز خادمی (دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه شیراز،

شیراز، ایران.)

فائزه روستا (دانشجوی کارشناسی مشاوره، مؤسسه آموزش عالی فاطمیه

شیراز، شیراز، ایران.)

فروزان طاهری (دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، گروه

مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،

دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.)

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا بود. این پژوهش از نوع چندروشی کیفی بوده و با استفاده از دو طرح کیفی فراترکیب و پدیدارشناسی انجام شده است. در فراترکیب؛ پنج پایگاه داده لاتین شامل اسکوپوس، امرالد، ساینس دایرکت، اشپرینگر و پروکوئست و دو پایگاه داده فارسی با عناوین پایگاه نشریات کشور و پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، بر مبنای روش شش مرحله‌ای ساندولوسکی و باروسو بررسی شد و ۲۱ منبع پژوهشی مرتبط، مبنای تحلیل قرار گرفت. در پدیدارشناسی؛ بر مبنای الگوی هفت مرحله‌ای کلایزی، اطلاعات لازم با مصاحبه نیمه‌ساختمند با ۱۲ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شیراز جمع‌آوری و با استفاده از روش تحلیل مضمون تجزیه و تحلیل گردید. اعتبار داده‌ها با استفاده از تکنیک‌های تأییدپذیری (خودبازبینی پژوهشگران)، اعتمادپذیری (هدایت دقیق جریان جمع‌آوری اطلاعات) و همسوسازی داده‌ها تأیید شد. نتایج نشان دادند که عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا را می‌توان در چهار مضمون اصلی تعاملات اجتماعی، بهداشت روانی، فعالیت‌های جسمانی و فعالیت‌های آموزشی طبقه‌بندی نمود. با توجه به تأثیر بالای الگوی منظم خواب در آینده تحصیلی دانشجویان، بهسازی و توسعه برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در نگاه تکمیلی فرهنگ سازی و همزیستی در آموزش مجازی مورد توجه ویژه است.

واژه‌های کلیدی: اختلالات خواب، رویکرد چندروشی کیفی، کرونا

مقدمه

زندگی و تحصیل دانشجویان اثرگذارند.

خواب نقشی اساسی در یادگیری، تنظیم عواطف، رفتار و نحوه تعامل افراد با یکدیگر دارد. تمام این عوامل، بیانگر نقش حیاتی خواب در زندگی هر فرد است (Porras-Segovia, Perez-Rodriguez, Lopez-Esteban, Courtet, Barrigon, et al, 2019). در این راستا هنگام مواجهه با همه‌گیری، خواب به دلیل مزایای فراوان آن برای سلامت روان و جسم اهمیت زیادی داشته و کمبود خواب می‌تواند عملکرد روانی، قدرت تصمیم‌گیری و یادگیری را در دانشجویان مختل کند، پاسخ ایمنی را به خطر بیندازد، حوادث ایمنی را تشدید نماید، منجر به تغییر روحیه شود و همچنین به دلیل کاهش شدید ایمنی جسمی و تمرکز ذهنی، افراد را مستعد ابتلا به ویروس نماید (Jahrami, BaHammam, Luigi Bragazzi, Saif, Faris & Vitiello, 2020).

خواب ناکافی و محرومیت از خواب، سبب تغییرات عصبی، رفتاری و فیزیولوژیک می‌گردد، با افت تحصیلی و کاهش عملکرد عادی روزانه دانشجویان در کلاس درس همراه است (Altena et al, 2020) مانع شرکت به موقع و اثربخش آنان در کلاس مجازی و خواب‌آلودگی آنان در هنگام شرکت در کلاس‌ها می‌شود و در نهایت اختلال در خواب می‌تواند عواقب مستقیمی بر عملکرد افراد در روزهای بعد داشته باشد که ناشی از این نوع استرس است. افرادی که به اختلال خواب مرتبط با استرس دچار می‌شوند احتمال بیشتری دارد که به بی‌خوابی‌های مزمن مبتلا شوند (Gouin, Wenzel, Boucetta, O'byrne, Salimi, et al, 2015).

خواب با کیفیت و عمیق، به عنوان یک نیروی انگیزشی برای زندگی بهتر و کلید خوب خوابیدن عنوان می‌شود و منظم بودن خواب شبانه‌روزی می‌تواند افراد را در طول روز بیدار نگه دارد و باعث خواب‌آلودگی در شب شود (Wu & Wei, 2020). سطح فعالیت افراد در طول روز نیز بر خواب شب تأثیرگذار است؛ در واقع فعالیت کم (اعم از افسردگی یا قرنطینیگی) یا فعالیت زیاد (استرس و کار زیاد) هر دو می‌توانند تأثیرات منفی‌ای بر خواب افراد داشته باشند (Kwan et al, 2020). اجبار به در خانه ماندن، کار در خانه، انجام آموزش در منزل، کاهش تفریحات، کاهش تعاملات اجتماعی یا کار

دانشجویان سرمایه‌های ارزشمند و گرانقدر هرکشور محسوب می‌شوند و توجه به تربیت مؤثر و کارآمد آنها از نظر آموزشی، پژوهشی و فرهنگی از وظایف اصلی و مهم دانشگاه است (Won, 2020). امروزه صاحب‌نظران معتقدند که موفقیت تحصیلی دانشجویان تحت تأثیر متغیرهای مختلف سلامتی جسمی و روانی نیز است (Fassett, Silberstein & Dugan, 2020)؛ بنابراین یکی از مأموریت‌های اصلی دانشگاه‌ها این است که با فراهم سازی محیط مساعد آموزش، دانشجویان را برای تبدیل شدن به شهروندان مسئول و مولد و در عین حال دارای صحت و سلامت روانی-اجتماعی برای جامعه آماده کنند (Copeland, McGinnis & Adams, 2021).

ویروس کرونا در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد. برای مهار این ویروس بسیاری از دولت‌ها فعالیت‌های حضوری، از جمله تدریس به صورت حضوری و در محیط‌های دانشگاهی را ممنوع اعلام کرده‌اند که خود سبب نوعی احساس عدم اطمینان و اضطراب در مورد تغییر سبک زندگی ناشی شده است. نگرانی‌های قابل توجهی در مورد بهداشت روانی دانشجویان ناشی از تعطیلی دانشگاه‌ها در همه‌گیری کرونا وجود دارد (Chiauzzi, Clayton & Huh-Yoo, 2020). بررسی آثار روانشناختی این ویروس بر روی بهداشت سلامت روان افراد در سطوح مختلف جوامع، به‌خصوص جامعه دانشگاهی از اهمیت بسزایی برخوردار است (Li, Wang, Xue, Zhao & Zhu, 2020).

اضطراب ناشی از همه‌گیری ممکن است منجر به تأثیرات نامطلوبی بر کیفیت و میزان یادگیری (Altena, Baglioni, Espie, Ellis, Gavrilof, et al, 2020) و بروز برخی از بیماری‌های روانشناختی نظیر ترس، افسردگی، برچسب‌زنی، رفتارهای اجتنابی، تحریک‌پذیری، اختلال در خواب شود (Zhu, Wei & Niu, 2020). به زعم Cohen, Graham, & Lattie (۲۰۲۰) اختلالات خواب، شرایطی‌اند که بر توانایی خوب خوابیدن به طور منظم تأثیر می‌گذارند. این اختلالات شامل بیدار شدن‌های پی‌در پی شبانه، دیر به خواب رفتن، خواب بسیار طولانی و با کیفیت پایینند (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, et al, 2020) که بر کیفیت

در ساعات بیشتر و در شرایط استرس‌زا در کنار خطرات بهداشتی، مجموعه عواملی اند که می‌توانند تأثیرات عمده منفی بر عملکرد روزانه و پارامترهای خواب و ترازبندی آن در طی شبانه‌روز، به عنوان شاخص سلامت و روانشناختی داشته باشند (Brooks et al, 2020). جدی گرفتن خواب و درک بسیاری از راه‌های ارتباط خواب با زندگی انسان‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا از پتانسیل آن به عنوان ابزاری قدرتمند برای ارتقا و محافظت از سلامت روان در تمام مراحل زندگی استفاده کنند (Li et al, 2020).

به اعتقاد Guoin و همکاران (۲۰۱۵) اضطراب، پریشانی و سلامت روان با اختلالات قابل توجهی در عملکرد شناختی، اجتماعی و عاطفی همراه است که خطر ترک تحصیل، توقف تحصیلات و رفتارهای سوء را افزایش می‌دهد. فقدان پیوندهای اجتماعی، گذار از آموزش حضوری به بستر آموزش‌های برخط و تأثیر جدی آن در ارزیابی و نحوه اجرای آزمون و تحت‌الشعاع قرار دادن مشاغل فارغ‌التحصیلان همگی در ایجاد اضطراب و ناهماهنگی در الگوی خواب دانشجویان نقش دارد (Altena et al, 2020). مداخلات کمک‌کننده، تقویتی و اصلاح‌کننده الگوی خواب دانشجویان می‌تواند سلامت روان و مزایای تحصیلی را ارتقا داده و گذر از آموزش‌های سنتی را هم برای استادان و هم برای دانشجویان در بحران سلامتی فعلی تسهیل و محقق سازد.

این پژوهش با هدف شناسایی عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در بحران همه‌گیری کرونا تعریف شده است. امید دارد نتایج حاصله به ایجاد الگوی خواب اصولی دانشجویان در دوره شیوع کرونا و به تصمیم‌سازی برنامه‌ریزان و استادان در استانداردسازی زمان و کیفیت و بستر آموزشی، به تحصیلات حرفه‌ای روانی ایمن، استقامت در فعالیت‌های دانشگاهی و شغلی دانشجویان در بستر حفظ بهداشت روانی و تنظیم و بهبود الگوی خواب دانشجویان کمک نماید. بر این اساس سؤالات اصلی پژوهش مطرح شده‌اند:

۱) عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در بحران همه‌گیری کرونا چیست؟

۲) تجربه شخصی شما از مشکلات خواب در بحران همه‌گیری کرونا چیست؟

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

این پژوهش از نوع چندروشی کیفی بوده و با استفاده از دو طرح کیفی فراترکیب و پدیدارشناسی انجام شده است. بر این اساس بخش روش‌شناسی و یافته‌ها نیز به صورت مجزا ارائه شده است.

بخش اول: طرح فراترکیب

طرح فراترکیب بر مبنای روش شش مرحله‌ای ساندلوسکی و باروسو (Sandelowski & Barroso, 2007) انجام شد. بر این اساس، تیم فراترکیب با حضور دو متخصص برنامه‌ریزی درسی، یک متخصص در حوزه مدیریت آموزش عالی و یک متخصص در پژوهش‌های فراترکیب تشکیل شد و مراحل زیر صورت گرفت:

مرحله اول) تنظیم سؤال پژوهش: مشکلات خواب دانشجویان در بحران همه‌گیری کرونا چیست؟

مرحله دوم) جست‌وجوی نظام‌مند ادبیات: در این پژوهش پنج پایگاه داده لاتین شامل اسکوپوس (Scopus)، امرالد (Emerald)، ساینس دایرکت (Science Direct)، اشپرینگر (Springer) و پروکوئست (ProQuest) برای مطالعات خارجی و دو پایگاه داده به زبان فارسی شامل «پایگاه نشریات کشور» و «پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی» انتخاب شدند. برای جست‌وجوی مقالات در این پایگاه‌ها از واژه‌های کلیدی: ابعاد سلامت روانی (dimensions of mental health)، ابعاد سلامت جسمانی (dimensions of physical health)، سیستم خواب دانشجویان (students' sleep system) و تأثیرات خواب بر یادگیری (effects of sleep on learning) استفاده و مقالات مرتبط در بازه زمانی سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ جمع‌آوری گردید.

مرحله سوم) ارزیابی کیفیت: پس از جست‌جوی اولیه در پایگاه داده‌های مذکور، در مجموع ۴۴ منبع با کلیدواژه‌های اشاره شده به دست آمد. فرآیند بازبینی شامل بررسی عنوان منابع، چکیده و محتوای آنها بود و در هر مرحله، متناسب با معیارهای پذیرش (زبان پژوهش‌ها فارسی و انگلیسی، زمان انجام پژوهش‌ها از سال ۲۰۱۸ تا سال ۲۰۲۱، پژوهش‌های ترکیبی یا کیفی) مورد بررسی قرار گرفتند. در این مرحله چهار

مرحله پنجم (ترکیب یافته‌های کیفی) و ششم (اعتباریابی یافته‌های کیفی) فراترکیب در بخش یافته‌ها ارائه شده است.

بخش دوم: طرح پدیدارشناسی

طرح پدیدارشناسی بر مبنای الگوی هفت مرحله‌ای کلایزی (Colaizzi, 1978) انجام شد. این الگو شامل هفت مرحله: (۱) خواندن دقیق همه توصیف‌ها و یافته‌های مهم شرکت‌کنندگان، (۲) استخراج عبارات‌های مهم و جمله‌های مرتبط با پدیده، (۳) مفهوم‌بخشی به جمله‌های مهم استخراج‌شده، (۴) مرتب‌سازی توصیف‌های شرکت‌کنندگان و مفاهیم مشترک در دسته‌های خاص، (۵) تبدیل همه نظرات استخراج شده به توصیف‌های جامع و کامل، (۶) تبدیل توصیف‌های کامل پدیده به یک توصیف واقعی خلاصه و مختصر و (۷) معتبرسازی نهایی است. مشارکت‌کنندگان) مشارکت‌کنندگان در این پژوهش تمامی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شیراز در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند. برای انتخاب از رویکرد هدفمند و روش ملاکی با در نظر گرفتن اشباع نظری استفاده شد.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از مصاحبه نیمه ساختمند استفاده گردید.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

هر مصاحبه با طرح این پرسش که «تجربه شخصی شما از مشکلات خواب در بحران همه‌گیری کرونا چیست؟» آغاز و در ادامه پرسش‌های تکمیلی نیز مطرح گردید. پاسخ‌های ارائه شده به صورت متن یا صوت در قالب یک مجموعه عیناً اجرا و تجمیع شد. داده‌های این بخش پس از ۱۲ مصاحبه اشباع گردید.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون صورت پذیرفت. مضامین شناسایی شده مجدداً در جلسه بحث گروهی متمرکز با استفاده از شبکه اجتماعی مجازی مورد بررسی قرار گرفتند تا در نهایت روی مقولات استخراج شده توافق حاصل گردید. با ارائه توضیحات لازم در مورد اهمیت و هدف‌های پژوهش، عدم اجبار در پاسخ، عدم دریافت مشخصات فردی دانشجویان، محرمانگی و عدم افشای نظرات به سایرین، اطمینان از حذف فایل‌های صوتی پس از یادداشت، استفاده از

منبع به دلیل عدم ارتباط با سؤال پژوهش، شش پژوهش کمی و پنج مقاله که دارای بحث و نتیجه‌گیری نامرتب بودند کنار گذاشته شدند و ۲۹ منبع برای بررسی بیشتر وارد مرحله بعد شدند. سپس، از منابعی که مربوط به نویسندگان مشترک یا دارای یافته‌های تکراری بودند یکی از آنها حذف و پژوهش کامل‌تر باقی ماند. به این ترتیب چهار منبع دیگر نیز حذف و در نهایت ۲۵ منبع برای ورود به مرحله بعدی باقی ماند.

در قدم بعدی، باید کیفیت روش‌شناختی مطالعات، مورد ارزیابی قرار گیرد. هدف از این گام، حذف منابعی است که پژوهشگر به یافته‌های آنها اعتمادی نداشته باشد؛ بنابراین ممکن است مطالعه‌ای که باید در تلفیق وجود داشته باشد رد شود. به همین دلیل ابزار ارزیابی حیاتی (critical appraisal tool) مورد استفاده قرار گرفت که لیست کامل و جامعی از سؤالات را ارائه می‌دهد و برای تعیین اعتبار، کاربردی بودن و تناسب پژوهش به کار برده می‌شود (Glynn, 2006). به این منظور، چک لیستی ۱۰ سؤالی تهیه شد و هر یک از اعضای تیم فراترکیب جداگانه به آن پاسخ دادند. سؤالات شامل بررسی اهداف پژوهش، منطق روش، طرح پژوهش، روش نمونه‌گیری، روش جمع‌آوری داده‌ها، رابطه پژوهشگر و مشارکت‌کنندگان، ملاحظات اخلاقی، اعتبار تجزیه و تحلیل داده‌ها، بیان واضح یافته‌ها و ارزش پژوهش بود. هنگام استفاده از این ابزار، منابع مطالعه شده و برای هر منبع به لحاظ دارا بودن ویژگی‌های بالا امتیازی بین یک تا پنج در نظر گرفته شد. بر اساس مقیاس ۵۰ امتیازی این چک لیست، هر منبع بر اساس درجه کیفی و مطابق طیف: خیلی خوب «۵۰-۴۱»، خوب «۴۰-۳۱»، متوسط «۳۰-۲۱»، ضعیف «۲۰-۱۱» و خیلی ضعیف «۱۰-۰» دسته‌بندی شدند. بر این اساس، نه منبع به دلیل کسب امتیاز ضعیف و خیلی ضعیف حذف شدند و ۲۰ منبع در فرآیند ارزیابی پذیرفته شدند که از این تعداد چهار منبع امتیاز متوسط، ۱۴ مقاله امتیاز خیلی خوب و سه مقاله، امتیاز خوب را کسب کردند.

مرحله چهارم) تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی: در این مرحله، پژوهشگران به طور پیوسته، ۱۶ مقاله منتخب و نهایی شده را برای دستیابی به یافته‌ها درون محتوایی مجزایی که در آنها مطالعات اصلی انجام شده‌اند، چند بار مرور کرده به استخراج کدها از متون انتخابی اقدام شد. برای استخراج کدها سؤال اصلی پژوهش ملاک عمل قرار گرفت.

نتایج نظرات صرفاً برای ارتقا و بهبود کیفیت پژوهش و اطلاع

نتایج به دانشجویان رعایت گردید. برای اطمینان از صحت تفسیر و برداشت پژوهشگران از اظهارات هر شرکت‌کننده، در صورت نیاز، مجدداً با وی تماس گرفته و صحت تفسیرها دوباره بررسی و در صورت نیاز تغییرات لازم انجام شد.

قالب یافته نهایی گزارش شده است.

یافته‌های فراترکیب

۱) عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در بحران همه‌گیری کرونا چیست؟

مرحله پنجم) ترکیب یافته‌های فراترکیب: ابتدا تمام عوامل استخراج شده از پژوهش‌ها به عنوان کد در نظر گرفته شد و سپس طبق قاعده‌های تقلیل با در نظر گرفتن مفهوم هریک از کدها، کدها خلاصه شد. نتایج در جدول ۱ ارائه شده است.

یافته‌ها

با توجه به اجرای مستقل دو طرح کیفی، یافته‌ها نیز به صورت مجزا ارائه شده و در نهایت یافته‌های دو بخش با یکدیگر در

جدول ۱. مضامین مستخرج از فراترکیب

مضامین پایه	منابع
سلامت روانی	بلیک و آلن (۲۰۲۰)، اسپیی، امسلی، کایل، گردون، دریک و همکاران (۲۰۱۹)، آلتنا، باگیونی، اسپاس، الیس، گاوریلوف و همکاران (۲۰۲۰)، هرتنستین، فیگ و جمینر (۲۰۲۰)
ناتوانی در کنترل احساسات	صالحی نژاد، مجیدی نژاد، کوهستانیان، ویکاریو، نیتجه و همکاران (۲۰۲۰)
سلامت جسمانی	چنگ، رولز، گانگ، دو، ژانگ و همکاران (۲۰۲۰)، گلدستین و فرانزن (۲۰۲۰)، آلتنا و همکاران (۲۰۲۰)
کیفیت خواب	کاریگان، ورن، مکی، سلمان، پیگینس و همکاران (۲۰۲۰)، پوراس سگویا و پردرزادریگز (۲۰۲۰)، صالحی نژاد و همکاران (۲۰۲۰)
کیفیت یادگیری	کینگستون، تیلور، اودانل، آرتون، بلین و همکاران (۲۰۲۰)، شارمان و ایلینگارت (۲۰۲۰)
کاهش تعاملات اجتماعی	فاکینگم، اواندرو، کوین و ولاکانتونی (۲۰۲۰)، آسجو، فرنچ، آریا و زافر (۲۰۲۰)، صالحی نژاد و همکاران (۲۰۲۰)
افزایش ساعات اشتغال به یادگیری	کاریگان و همکاران (۲۰۲۰)، آلتنا و همکاران (۲۰۲۰)، شارمان و ایلینگارت (۲۰۲۰)، آسجو و همکاران (۲۰۲۰)، کینگستون و همکاران (۲۰۲۰)
کاهش تحرک فیزیکی	کاریگان و همکاران (۲۰۲۰)، چنگ و همکاران (۲۰۲۰)
عدم تطبیق سبک زندگی	پلی، ویزماری فریمن و تویدای (۲۰۲۰)، کینگستون و همکاران (۲۰۲۰)
اختلال در عادات غذایی	اونرز، بریتوسیلوا، کیرکلند، موور، دیویس و همکاران (۲۰۲۰)، پلی و همکاران (۲۰۲۰)
محیط زیست و محل زندگی	پلی و همکاران (۲۰۲۰)
اختلال در فعالیت‌های روزانه	صالحی نژاد و همکاران (۲۰۲۰)
افزایش اضطراب	بلیک و همکاران (۲۰۲۰)، آلتنا و همکاران (۲۰۲۰)، صالحی نژاد و همکاران (۲۰۲۰)، گلدستین و همکاران (۲۰۲۰)، چنگ و همکاران (۲۰۲۰)، شارمان و همکاران (۲۰۲۰)
ناتوانی در خودتنظیمی شناختی	آلتنا و همکاران (۲۰۲۰)، فاکینگم و همکاران (۲۰۲۰)، چنگ و همکاران (۲۰۲۰)
کاهش فعالیت‌های روزانه	کاریگان و همکاران (۲۰۲۰)، براون، مارتین، ناگاریا، ورسلز، جاب و همکاران (۲۰۲۰)

هفتگی تیم پژوهشی برگزار گردید. همچنین مستندسازی از تمام فرایندها، رویه‌ها و تغییرات در روند کار و نتایج صورت پذیرفت؛ بنابراین از اعتبار توصیفی، تفسیری، نظری و پراگماتیک (Sandelowski & Barroso, 2007) برخوردار است. همچنین از نظریات خبرگان موضوعی در مورد کدگذاری‌های انجام شده بهره گرفته شد. در این راستا گروه کانونی با شرکت پنج نفر از استادان دانشگاه شیراز برگزار شد و با استفاده از رویکرد توافق‌محور بر مضامین اصلی و فرعی شناسایی شده توافق حاصل گردید.

یافته‌های پدیدارشناسی

۲) تجربه شخصی شما از مشکلات خواب در بحران همه‌گیری کرونا چیست؟

با مطالعه و تحلیل مصاحبه‌های انجام شده، همه ایده‌های مستقل در قالب مضامین پایه، شناسایی شدند و در صورت وجود بخش‌هایی با مضامین مشابه در پاسخ‌های قبلی، از همان مضمون قبلی اختصاص داده شده به عنوان شواهد مفهومی استفاده شد. در نهایت شش مضمون پایه شناسایی گردید که در جدول ۲، هریک از مضامین پایه به همراه تعدادی از شواهد مربوط ارائه شده است:

مرحله ششم) اعتباریابی یافته‌های فراترکیب: در سراسر فرآیند فراترکیب تلاش شده تا با فراهم کردن توضیحات و توصیف واضح و روشن برای گزینه‌های موجود، مراحل پژوهش به دقت طی شده و در زمان لازم از ابزارهای مناسب برای ارزیابی پژوهش‌ها استفاده شود. اعتبار داده‌های فراترکیب با استفاده از تکنیک‌های اعتبارپذیری و انتقال‌پذیری از طریق خودبازبینی پژوهشگران و همسوسازی داده‌ها و اعتمادپذیری با هدایت دقیق جریان جمع‌آوری اطلاعات و همسوسازی پژوهشگران (Lincoln & Guba, 1985) تعیین شد. همچنین برای اطمینان بیشتر از روش توافق بین دو کدگذار و ضریب کاپا استفاده شده است؛ بدین صورت که پژوهشگر دیگری در حوزه تعلیم و تربیت بدون اطلاع از نحوه ادغام کدها و مفاهیم ایجاد شده توسط پژوهشگران حاضر، اقدام به دسته‌بندی کدها و مفاهیم نموده سپس با مفاهیم ارائه شده توسط پژوهشگران مقایسه شده است. در نهایت با توجه به تعداد مفاهیم ایجاد شده مشابه و متفاوت، ضریب کاپا برابر با $0/88$ محاسبه شده است که نشان می‌دهد نتایج پژوهش، از قابلیت اطمینان زیادی برخوردارند. همچنین، در طول فرآیند پژوهش، منابع استفاده شده توسط دو نفر از پژوهشگران به صورت مستقل جست‌وجو شده و مورد ارزیابی قرار گرفته است. جلسه‌های

جدول ۲: مضامین مستخرج از مصاحبه با دانشجویان

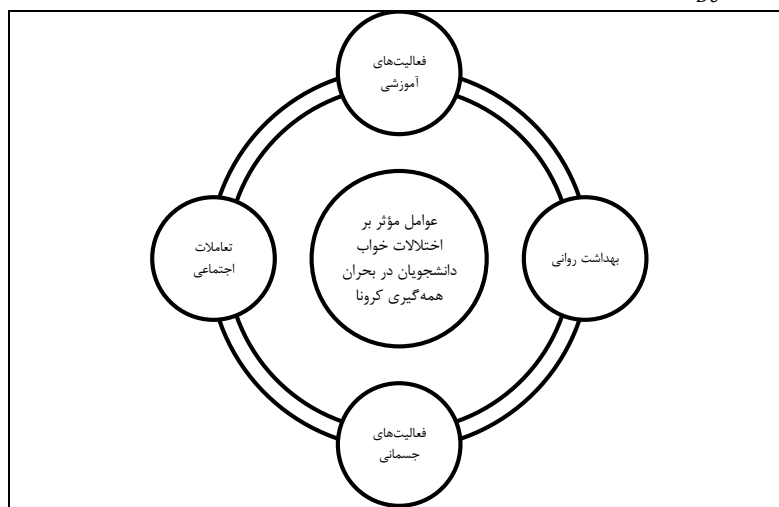
مضامین پایه	شواهد
	شرکت‌کننده شماره ۳: ... خیلی از تکالیف رو قبلاً با کمک هم‌دیگر و به صورت گروه‌های کلاسی انجام می‌دادیم ...
کاهش تعاملات فردی	شرکت‌کننده شماره ۱۰: ... دلم برام دوستانم خیلی تنگ شده ... شرکت‌کننده شماره ۸: ... حداقل اگه مثل قبل تو کلاس بودیم، خیلی از استرس‌هامون کمتر می‌شد ...
	شرکت‌کننده شماره ۱۱: ... من تا الان فقط صدای استادمو شنیدم، می‌ترسم اگه یه روز تو خیابون یا جایی ببینمشون نشناسمشون ...
اضطراب و ترس	شرکت‌کننده شماره ۳: ... من از ترس و فکر کلاس‌های فردا و اینکه چیز زیادی از درس متوجه نمی‌شم به صورت آنلاین شبها نمی‌تونم بخوابم ...
	شرکت‌کننده شماره ۴: ... من تو این دوران واقعاً آدم استرسی شدم چون از استرس اینکه اینترنت قطع بشه و یا متوجه نشم ... حس می‌کنم بی‌خوابی شب هم به خاطر این موضوع باشه که تو طول روز استرس دارم ...
عدم تحرک	شرکت‌کننده شماره ۹: ... من فکر می‌کنم چون تو طول روز فعالیت ندارم بدنم خسته نمیشه که بتونم خواب کافی و سالمی داشته باشم ...

مضامین پایه	شواهد
	شرکت‌کننده شماره ۲: ... من خودم شخصاً چون فعالیت ورزشی ندارم و البته فرصت‌شو ندارم چون درگیر درس و کلاس‌ها هستم نمی‌تونم هماهنگ کنم بدنمو و خستگی نداره و واقعاً خوابم نمی‌بره ...
	شرکت‌کننده شماره ۷: ... مگه ما وقت خواب داریم آخه صبح تا شب سر کلاس، شب تا صبح هم درس خوندن ...
حجم زیاد دروس	شرکت‌کننده شماره ۵: ... من خیلی خیلی خوابم به هم ریخته به دلیل حجم زیاد جزوه‌هایی که دارم، شب‌ها تا دیروقت باید بیدار بمونم و بعد صبح زود سر کلاس یا امتحان آنلاین باشم و این روش، خوابمو خیلی به هم ریخته ...
	شرکت‌کننده شماره ۱: ... من به کارای شخصی و روزمره‌ای که همه‌آدم‌ا دارن نمی‌رسم از حجم زیاد جزوه و درس و امتحان و مقاله و تحقیق و... و اگه هم بخوابم باید زود بیدار شم ...
	شرکت‌کننده شماره ۱۲: ... من شب‌ها تا صبح خوابم نمی‌بره حالا به هر دلیلی ولی صبح که بیدار می‌شم چون خواب کافی نداشتم خیلی زودرنج و پرخاشگر می‌شم ...
پرخاشگری	شرکت‌کننده شماره ۶: ... من روی خوابم حساسم چون خواب کافی ندارم تو این دوران خیلی پرخاشگرم و زود عصبانی می‌شم ...

عدم توافق مشاهده شده و Dc عدم توافق مورد انتظار است. فرایند محاسبه Dc و Do به سطح سنجش متغیر مورد مطالعه بستگی دارد. آلفای کریپندورف جهت حدود ۳۴ یادداشت مصاحبه، عددی حدود ۰/۸۴ را در مورد مضامین مطلوبیت نشان داد که نشان پایایی قابل قبول تحلیل انجام شده است.

با جمع‌بندی مضامین مستخرج از طرح فراترکیب و مصاحبه با دانشجویان و حذف موارد مشترک مدل نهایی، عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا در شکل ۱ ارائه شده است.

اعتبار داده‌های پدیدارشناسی با استفاده از تکنیک‌های تأییدپذیری از طریق خودبازبینی پژوهشگران و اعتمادپذیری با هدایت دقیق جریان جمع‌آوری اطلاعات و همسوسازی پژوهشگران تعیین شد. علاوه بر پژوهشگران، متن پرسشنامه مصاحبه در اختیار متخصص دیگری قرار داده شد. پس از استخراج دوباره مقولات فرعی از پاسخ‌های ارائه شده و مقایسه با مقولات استخراج‌شده پژوهشگران، همسویی نگرش پژوهشگران و متخصص موضوعی ایجاد شد. برای تعیین میزان پایایی از آلفای کریپندورف و بر اساس فرمول $\alpha = 1 - \frac{Do}{Dc}$ که در آن Do



شکل ۱: مدل عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا (جمع‌بندی نهایی پاسخ به سؤالات پژوهش)

عاطفی شده که این خود آسیب‌های خاصی در پی داشته است و با توجه به بررسی مطالعات صورت گرفته می‌توان گفت انسان بدون روابط و تعاملات اجتماعی از نظر جسمانی و احساسی، رنج می‌برد و تأثیر این عامل را می‌توان در سطح انرژی، سلامت کلی و ثبات ذهنی دانشجویان مشاهده کرد.

دومین مضمون شناسایی شده، بهداشت روانی بود که با نتایج پژوهش‌های (Zhu et al, 2020; Altena et al, 2020; Brooks et al, 2020; Porrás-Segovia et al, 2020; Palmer et al, 2015) هم‌راستا است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که حوادث و اتفاقات ناگهانی که تهدیدکننده سلامت عمومی‌اند، خواسته و ناخواسته، با توجه به اینکه اضطراب و استرس تهدید جدی برای سلامت روان محسوب می‌شوند، سبب بروز تغییرات زیادی در روحیات و زندگی افراد مختلف جامعه می‌شوند؛ بنابراین شناسایی علت اختلالات ناشی از اضطراب و استرس دانشجویان جامعه که ممکن است سلامت روان آنها را به خطر بیندازد امری ضروری است تا با استفاده از شیوه‌های درمانی مناسب بتوان سلامت روانی دانشجویان را حفظ نمود. پژوهشگران بیان می‌کنند که عامل اضطراب در برخی از دانشجویان ممکن است در تأمین شهریه دانشگاه به دلیل از دست دادن منابع مالی ناشی از بیکاری و از دست دادن شغل افراد باشد که منجر به افزایش اضطراب و استرس در افراد و پرخاشگری با اطرافیان و ... می‌شود (Cao, Fang, Hou, Han, Xu & Dong, 2020). در این راستا دسترسی به سیستم مشاوره روانشناسی می‌تواند در بهبود شرایط روحی افراد در دوران قرنطینه کمک مؤثری باشد (Zarabadipour, Asgari Ghonche, Asgari Ghonche & Mirzadeh, 2020).

شب بیداری‌های طولانی و زیاد خوابیدن در طول روز، می‌تواند علاوه بر اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن باعث کوچک شدن مغز، اختلال در عملکرد سیستم گوارش، پیری زودرس، ایجاد مشکلات روحی چون استرس و ضعف اعصاب، بیماری‌های کبدی، فشار خون، یبوست و ... شود (Martins Silva, Silva Ono & Carlos Souza, 2020). شیوع بیماری کرونا رفتارها و گفتارهای ناهنجار زیادی از جمله پرخاشگری، ستیزه‌جویی و واکنش‌های خشونت‌آمیز را در

بر اساس این مدل، عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا شامل عوامل بهداشت روانی (ناتوانی در کنترل احساسات، افزایش اضطراب و ترس و ناتوانی در خودتنظیمی شناختی)، تعاملات اجتماعی (کاهش تعاملات فردی، تغییر سبک زندگی)، فعالیت‌های آموزشی (افزایش ساعات اشتغال به یادگیری و حجم زیاد دروس) و فعالیت‌های جسمانی (کاهش فعالیت‌های روزانه و کاهش تحرک فیزیکی) شناسایی شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش، شناسایی عوامل مؤثر بر اختلالات خواب دانشجویان در همه‌گیری کرونا بوده است. نتایج نشان دادند که این عوامل را می‌توان در چهار مضمون اصلی «تعاملات اجتماعی، بهداشت روانی، فعالیت‌های جسمانی و فعالیت‌های آموزشی» طبقه‌بندی کرد. مضمون اول تعاملات اجتماعی بود که با نتایج پژوهش‌های (Jahrami et al, 2020; Altena et al, 2020) هم‌سوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اعمال محدودیت‌ها و قرنطینه‌های خانگی ناشی از شیوع ویروس کرونا در زندگی همگان تغییرات بنیادین و اساسی ایجاد کرده و به صورت خاص زندگی روزمره نوجوانان و جوانان، دستخوش تغییراتی همچون شرکت نکردن در فعالیت‌ها و برنامه‌های گروهی شده است. تمام این عوامل فردگرایی و انزوا را تقویت نموده و فعالیت‌ها و تعاملات، آنان را به سوی دنیای مجازی و غیرحضوری سوق داده است (Mason, Farley, Pallan, Sitch, Easter & Daley, 2018). طبیعتاً با تغییر شیوه زندگی و گرایش به فردیت دچار تنش‌های زیادی می‌شوند که باعث تحریک‌پذیری بسیار و حتی افزایش خطر خشونت است. در این دوران صبر و حوصله بسیار کم شده است و افراد نمی‌توانند احساسات خود را به درستی کنترل کنند (Cooper, Reilly, Siegel, Coniglio, Sadeh-Sharvit et al, 2020). می‌توان گفت تغییر سبک زندگی و تعاملات اجتماعی دانشجویان از جمله مهم‌ترین پیامدهای شیوع ویروس کرونا بوده و اعمال قرنطینه‌های خانگی ناشی از همه‌گیری این ویروس، زمینه‌ساز کم رنگ شدن صمیمیت‌ها و خلأهای

هم‌راستاست. یافته‌های پژوهش بیانگر این مطلب است که محرومیت از خواب، تأثیر زیادی بر حالات مختلف روانی دانشجویان از جمله هوشیاری، یادگیری، توجه، تمرکز، توانایی‌های شناختی، حافظه و خلق دارد و اختلال در خواب منجر به آسیب‌های شناختی از جمله کاهش قابلیت‌هایی مانند توجه، یادگیری، کارکرد اجرایی، تصمیم‌گیری، حافظه و همچنین واکنش‌های هیجانی و ادراک حسی در انسان می‌شود؛ به عبارت دیگر خواب ناکافی، منجر به افت تحصیلی و کاهش عملکرد مناسب روزانه در کلاس درس خواهد شد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که حجم زیاد مطالب درسی، زیاد بودن میزان استرس و فشار کاری و سایر فعالیت‌های شبانه‌روزی می‌تواند دانشجویان را در معرض مشکلات مربوط به خواب قرار دهد و در واقع عملکرد حافظه پس از خواب افزایش یافته و این شواهد برای انواع مختلف محتویات حافظه دیده شده است (Sobhani, Jameie & Naseri, 2015). آموزش مجازی نه تنها انتقال اطلاعات جدید را تسهیل می‌کند، بلکه موجب ارتقاء سطح دانش، ایجاد فرصت‌های برابر برای یادگیری همه افراد و ارتقاء کیفیت آموزش می‌شود. این نوع آموزش با تکیه بر محاسن بسیاری که دارد از معایبی نیز رنج می‌برد با توجه به اینکه محرومیت از خواب، تأثیری منفی بر یادگیری و عملکرد دانشجویان دارد در صورتی که کلاس‌های مجازی در ساعات نامناسب از روز برگزار شود یا در برگزاری کلاس‌ها از ساختار و چارچوب مناسبی استفاده نشود و یا بنا بر دلایلی، دانشجویان با حجم وسیعی از آموزش روبه‌رو شوند فرد خسته و کلافه می‌شود که منجر به عدم یادگیری و دلزدگی او می‌شود (Kingstone et al, 2020). با توجه به بررسی پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه شیوع ویروس کرونا و تأثیر آن بر نظام آموزشی و دانشجویان می‌توان گفت از آغاز تعطیلی دانشگاه‌ها برای کنترل این بیماری، دغدغه تدوین و اجرای برنامه‌های تحصیلی برای تداوم آموزش‌ها در منزل و در شرایط قرنطینه خانگی به بزرگترین چالش نظام‌های آموزشی تبدیل شده است که یکی از برنامه‌های بسیار مهم و جلدی که از سمت آموزش عالی مطرح و انجام شد، بحث آموزش از طریق فضای مجازی است که عدم آگاهی در به کارگیری بهینه این فضا و در برخی مواقع عدم توجه به شرایط دانشجویان و

میان جوامع به وجود آورده است. کم‌خوابی در صورت عدم درمان، موجب افزایش اختلالات روانپزشکی به‌خصوص افسردگی اضطراب و پرخاشگری می‌شود در واقع کم‌خوابی تحمل‌پذیری فرد را کاهش داده و وی را به فردی پرخاشگر و عصبی تبدیل می‌کند (Hongwei, 2020). در نهایت با بررسی پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت تعطیلی دانشگاه‌ها و اعمال قرنطینه‌های خانگی ناشی از شیوع ویروس کرونا منجر به تغییرات چشمگیری در سبک زندگی دانشجویان از جمله تغییر در الگوی خواب و ایجاد محرک‌های استرس‌زا مانند ترس طولانی‌مدت از مبتلا شدن به ویروس، افکار ناخوشایند و کسالت، مشکلات اقتصادی والدین شده است که مجموع این عوامل توانسته‌اند تأثیرات ماندگاری روی سلامت روان دانشجویان بگذارند و استرس و اضطراب ناشی از این شرایط توانسته سایر حیطه‌های زندگی دانشجویان از جمله بازده کاری آنها را نیز تحت الشعاع قرار دهد که منجر به تأثیرات نامطلوبی بر یادگیری و سلامت روان دانشجویان شده است.

فعالیت‌های جسمانی، سومین مضمون شناسایی شده بود که با نتایج پژوهش‌های (Altena et al, 2020; Brooks et al, 2020) هم‌راستاست. بی‌تحركی جسمانی یا نداشتن فعالیت بدنی منظم، چهارمین عامل خطر ساز مرگ و میر جهانی است. دستگاه ایمنی بدن انسان شبکه‌ای کاملاً پیچیده است که میزبان را از بیماری، آلودگی ویروسی و عفونت‌های بافتی دور نگه می‌دارد. فعالیت ورزشی تأثیر بسزایی بر عملکرد طبیعی دستگاه ایمنی دارد و مشخص شده است که کم‌تحركی خطر دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، افسردگی و اختلال در خواب شبانه را به همراه خواهد داشت (Ahmadi Zade & Basami, 2020). امروزه موضوع سلامت جسمانی دانشجویان، مسأله‌ای حیاتی است که موجب چالش‌های زیادی شده است. به طور کلی می‌توان گفت تغییر در سبک زندگی دانشجویان، ناشی از شیوع ویروس کرونا توانسته تأثیر بسیاری در کاهش فعالیت بدنی و افزایش بیماری‌های واگیر و غیرواگیر داشته باشد.

فعالیت‌های آموزشی به عنوان چهارمین مضمون شناسایی گردید که با نتایج پژوهش‌های (Kwan et al, 2021; Cohen et al, 2020; Palmer et al, 2017; Altena et al, 2015)

آموزش عالی می‌توانند از این یافته‌ها در تدوین و بهبود دوره‌های ارائه خدمات بهداشتی روانی به دانشجویان، تنظیم مناسب زمان برگزاری کلاس‌ها، آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی روزانه، آموزش ذهن‌آگاهی و آموزش مدیریت استرس دانشجویان استفاده نمایند.

منابع

- Ahmadi zade, S., Basami, M. (2020). The role of exercise in improving the immune system and physical fitness during coronary heart disease and exercise-related guidelines. *Physiology of Exercise & Physical Activity*, 13 (1): 15-1. [In Persian]
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., ... & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), DOI: 10.1111/jsr.13052.
- Aucejo, E. M., French, J., Araya, M. P. U., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of public economics*, 12(3), 180-191.
- Blake, M. J., & Allen, N. B. (2020). Prevention of internalizing disorders and suicide via adolescent sleep interventions. *Current opinion in psychology*, 34(2), 37-42.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.
- Brown, J. P., Martin, D., Nagaria, Z., Verceles, A. C., Jobe, S. L., & Wickwire, E. M. (2020). Mental health consequences of shift work: An updated review. *Current Psychiatry Reports*, 22(2), 7-18.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry research*, 28(7), 13-29.
- Carrigan, N., Wearn, A. R., Meko, S., Selman, J.,

استفاده نادرست از آن، تبدیل به دغدغه‌های تازه در زمینه فرایند تعلیم و تربیت دانشجویان در فضای مجازی شده است. به طور کلی یافته‌های این مقاله نشان داد که کنترل مشکلات خواب دانشجویان در این همه‌گیری شرط لازم است و از آنجا که دانشجویان سرمایه‌های ارزشمند و گرانقدر هرکشور محسوب می‌شوند و توجه به تربیت مؤثر و کارآمد آنها از نظر آموزشی، پژوهشی و فرهنگی از وظایف اصلی و مهم دانشگاه است، این ضرورت اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. متأسفانه، برخی از دانشگاه‌های ایران به تنظیم ساعات آموزشی و مشاوره تکمیلی برای کنترل توأمان وضع سلامت جسمی و روانی دانشجویان مقید نیستند. با وجود اینکه پژوهشگران سعی نمودند تا روایی یافته‌های مطالعه تضمین گردد و با وجود ارائه دسته‌بندی از مشکلات خواب دانشجویان در دوران شیوع کرونا با عناوین: ابعاد کارکردی (کارکرد شناختی، فاکتور جسمانی، کارکرد رفتاری)، عوامل تشدیدکننده (حفاظت‌ها و محدودیت‌های بهداشتی کرونا، تغییر ماهیت فعالیتها، کانال جدید یادگیری)، عوامل تعدیل‌کننده (انطباقی - اقتصادی، آموزش همزیستی با کرونا، متغیرهای محیطی)، پیامدها (آثار جسمانی، درون فردی، میان فردی) و راهکارهای عملیاتی (فراگیرمحور، والدین‌محور، محیط آموزشی، مداخلات مقامات بهداشتی و سیاستگذاران)، هنوز چارچوب دقیقی از مصادیق ذکر شده بر اساس رفع مشکلات خواب دانشجویان تدوین و اعتباریابی نشده است. این موضوع می‌تواند در کانون توجه پژوهشگران آتی باشد.

اگرچه تاکنون در مورد مشکلات خواب دانشجویان در محیط‌های آموزشی مطالعات متعددی صورت گرفته است و دسته‌بندی‌های متعددی از سوی پژوهشگران درباره عوامل و مؤلفه‌های بهداشت روانی و خواب فراگیران مطرح شده است؛ دسته‌بندی ارائه شده در مطالعه کنونی با عنوان «مشکلات خواب دانشجویان در بحران همه‌گیری کرونا در بستر آموزش عالی و دانشگاه» از جامعیت برخوردار است. از منظر کاربردی می‌توان گفت ابعاد مشکلات خواب و مصادیق یافته شده در پژوهش را می‌توان در بهسازی و توسعه برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در نگاه تکمیلی فرهنگ‌سازی و همزیستی در آموزش مجازی به کار گرفت. سیاستگذاران و برنامه‌ریزان

- Fassett, K. T., Silberstein, S., & Dugan, B. (2020). For whom and from whom: Student career support and engagement, 31(10), 401-416.
- Glynn, L. (2006). A critical appraisal tool for library and information research. *Library Hi Tech*, 24 (3), 387-399.
- Goldstein, T. R., & Franzen, P. L. (2020). Sleep difficulties and suicidality in youth: current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 34(8), 27-31.
- Gouin, J. P., Wenzel, K., Boucetta, S., O'byrne, J., Salimi, A. and Dang-Vu, T. T. (2015). High-frequency heart rate variability during worry predicts stress-related increases in sleep disturbances. *Sleep Med*, 16(3), 659-64.
- Hertenstein, E., Feige, B., Gmeiner, T., Kienzler, C., Spiegelhalder, K., Johann, A., ... & Baglioni, C. (2019). Insomnia as a predictor of mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 43(15), 96-105.
- Hongwei, Zh. (2020). The Influence of the Ongoing COVID-19 Pandemic on Family Violence in China. *Journal of Family Violence*, 36 (2): 245- 248.
- Jahrami, H. BaHamam, A. S., Luigi Bragazzi, N., Saif, Z., Faris, M. Vitiello, M. (2020). Sleep problems during COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical sleep medicine*, 17 (2), 299-313.
- Kingstone, T., Taylor, A. K., O'Donnell, C. A., Atherton, H., Blane, D. N., & Chew-Graham, C. A. (2020). Finding the 'right' GP: a qualitative study of the experiences of people with long-COVID. *BJGP open*, 4(5), 61-75.
- Kwan, M. Y., Brown, D., MacKillop, J., Beaudette, S., Van Koughnett, S., & Munn, C. (2021). Evaluating the impact of Archway: a personalized program for 1st year student success and mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, 21(1), 1-7.
- Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T.(2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users, 17(6), 12-27.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Piggins, H., Turner, N., ... & Coulthard, E. (2020). Sleep quality, mental health and circadian rhythms during COVID lockdown: Results from the SleepQuest Study. *medRxiv*, 8(3), 143-161.
- Cheng, W., Rolls, E., Gong, W., Du, J., Zhang, J., Zhang, X. Y., ... & Feng, J. (2020). Sleep duration, brain structure, and psychiatric and cognitive problems in children. *Molecular Psychiatry*, 1-12. doi.org/10.1038/s41380-020-0663-2.
- Chiauzzi, E., Clayton, A., & Huh-Yoo, J. (2020). Videoconferencing-Based Telemental Health: Important Questions for the COVID-19 Era From Clinical and Patient-Centered Perspectives. *JMIR Mental Health*, 7(12), e24021.
- Cohen, K. A., Graham, A. K., & Lattie, E. G. (2020). Aligning students and counseling centers on student mental health needs and treatment resources. *Journal of American College Health*, 5(2), 1-9.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it.
- Cooper M, Reilly EE, Siegel JA, Coniglio K, Sadeh-Sharvit S, Pisetsky EM, Anderson LM. Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating Disord*, 2020, 7(9), 1-23.
- Copeland, W. E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., ... & Hudziak, J. J. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(1), 134-141.
- Espie, C. A., Emsley, R., Kyle, S. D., Gordon, C., Drake, C. L., Sirlwardena, A. N., ... & Freeman, D. (2019). Effect of digital cognitive behavioral therapy for insomnia on health, psychological well-being, and sleep-related quality of life: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 76(1), 21-30.
- Falkingham, J., Evandrou, M., Qin, M., & Vlachantoni, A. (2020). Sleepless in Lockdown: unpacking differences in sleep loss during the coronavirus pandemic in the UK. *medRxiv*, 12(9), 124-131.

- journal*, 19(2), 129-138.
- Sandelowski, M., & Barroso. J. (2007). Handbook for synthesizing qualitative research, New York, NY: Springer, 1-311.
- Sharman, R., & Illingworth, G. (2020). Adolescent sleep and school performance—the problem of sleepy teenagers. *Current Opinion in Physiology*, 15(11), 23-28.
- Sobhani Z, Jameie SB, Naseri A. (2015). Evaluation of oxidative stress, spatial learning & memory following REM sleep deprivation in hippocampus of adult male rats. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 61(2),176-87.
- Won, J. Y. (2020). A Convergent Study Assessing the Effects of Youth's Social Relationships on Career Development and College Life Satisfaction. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(8), 257-268.
- Wu, K., & Wei, X. (2020). Analysis of psychological and sleep status and exercise rehabilitation of front-line clinical staff in the fight against COVID-19 in China. *Medical science monitor basic research*, 2(6), e924085-1.
- Zarabadipour, M. Asgari Ghonche ,M R. Asgari Ghonche ,S. Mirzadeh, M.(2020). Psychological Evaluation of the Factors Affecting the Stress caused by COVID-19 Outbreak in the Medical Staff and the Community of Qazvin. *Journal of Military Medicine*, 22 (6), 517-525.
- Zhu, H., Wei, L., & Niu, P. (2020). The novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *Global health research and policy*, 5(1), 1-3.
- Martins e Silva,E D. Silva Ono,B H. Carlos Souza,J.(2020). Sleep and immunity in times of COVID-19. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 66 (2):143-147.
- Mason, F., Farley, A., Pallan, M., Sitch, A., Easter, C., & Daley, A. J. (2018). Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomised controlled trial. *bmj*, 3(6), 32-48.
- Owens, M. R., Brito-Silva, F., Kirkland, T., Moore, C. E., Davis, K. E., Patterson, M. A., ... & Tucker, W. J. (2020). Prevalence and social determinants of food insecurity among college students during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2515.
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: an organizing, integrative review. *Sleep medicine reviews*, 3(1), 6-16.
- Pelly, F. E., Wiesmayr-Freeman, T., & Tweedie, J. (2020). Student placement adaptability during COVID-19: Lessons learnt in 2020. *Nutrition & Dietetics*, 32(4), 32-39.
- Porrás-Segovia A, Pérez-Rodríguez MM,Lopez-Esteban P, Courtet P, Barrigon M ML,Lopez-Castroman J, et al. (2019). Contribution of sleep deprivation to suicidal behavior: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 4(1), 37-47.
- Salehinejad, M. A., Majidinezhad, M., Ghanavati, E., Kouestanian, S., Vicario, C. M., Nitsche, M. A., & Nejati, V. (2020). Negative impact of COVID-19 pandemic on sleep quantitative parameters, quality, and circadian alignment: Implications for health and psychological well-being. *EXCLI*