



Prediction of Sleep Quality Based on Aggression and Anxiety in Students of West Tehran Branch of Islamic Azad University

Parnian Farhadi Afshar^{1*}, Parenaz Banisi²

1 Masters student of Islamic Azad University of west Tehran Branch

2 Associate Professor, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Masters student of Islamic Azad University of west Tehran Branch

Received: 2022-04-09

Accepted: 2022-05-10

Abstract

The present study was conducted to predict sleep quality based on aggression and anxiety in students of Islamic Azad University who are studying in the academic year 1401-1400. In order to achieve the objectives of the study, among all students of the Islamic Azad University who were studying in the academic year 1401-1400, a sample of 377 people were selected by simple random sampling. The Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire (PSQI), the Bass and Perry Aggression Questionnaire (AQ) and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were used to collect data. Research data were analyzed by Pearson correlation test and multiple regression analysis using SPSS software. The results showed that there is an inverse and significant relationship between aggression and sleep quality and aggression predicts sleep quality and also there is a significant inverse relationship between anxiety and sleep quality and anxiety predicts sleep quality. P value less than 0.05 was considered significant. Therefore, it is concluded that anxiety management and control of aggression can be effective in improving sleep quality.

Keywords: Sleep quality, Aggression, Anxiety, University students



پیش بینی کیفیت خواب براساس پرخاشگری و اضطراب در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

پرینان فرهادی افشار*^۱، پریناز بنیسی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

^۲ دانشیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۲۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰

چکیده

پژوهش حاضر به منظور پیش‌بینی کیفیت خواب براساس پرخاشگری و اضطراب در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل اند، انجام شد. به منظور دستیابی به اهداف پژوهش از میان کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بوده اند، نمونه‌ای به حجم ۳۷۷ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI)، پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (AQ) و پرسشنامه اضطراب بک (BAI) استفاده شد. داده‌های پژوهش از طریق آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند گانه با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین پرخاشگری با کیفیت خواب رابطه معکوس و معنادار وجود داشته و پرخاشگری، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کنند و نیز بین اضطراب و کیفیت خواب نیز رابطه معکوس و معنی‌دار وجود دارد و اضطراب، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار در نظر گرفته شد. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که مدیریت اضطراب و کنترل پرخاشگری می‌تواند بهبود کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند.

واژگان کلیدی: کیفیت خواب، پرخاشگری، اضطراب، دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

امروزه کاهش زمان و کیفیت خواب در جوامع مدرن به صورت همه‌گیر شده است. درصد بسیار بالایی از دانشجویان به دلیل بیدار ماندن در شب تا دیروقت و خوابیدن تا اواخر صبح و یا الگوهای خواب نامنظم از مشکلات خواب رنج می‌برند [۱]. خواب یکی از عناصر مهم در چرخه‌های شبانه‌روزی است که با بازسازی قوای فیزیکی و روانی همراه است. از آنجا که انسان یک سوم از زندگی خود را در خواب می‌گذراند پرداختن به

موضوع خواب و کیفیت آن ضروری می‌نماید [۲]. خواب فرایندی فعال است که به واسطه سیستم عصبی مرکزی، عوامل عصبی - غدد درون‌ریز و رفتاری تنظیم می‌شود و نقش مهمی در ترمیم و حفاظت از جسم و ذهن ما ایفا می‌کند. اغلب افراد تا زمانی که به مشکلات ناشی از خواب دچار نشوند، به فواید آن توجه ندارند [۳]. خواب بخش مهمی از زندگی محسوب می‌شود و کیفیت یا چگونگی خواب در کیفیت زندگی انسان و سلامتی جسمی و روانی او مؤثر است. یافته‌های پژوهش‌های پیشین

محیط بیرونی) مرتبط با خواب)، متمرکز می شود. این توجه انتخابی، متقابلاً نگرانی را تشدید می کند.

مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به اختلالات خلقی نظیر اضطراب، کیفیت خواب ضعیف تری داشته و تأخیر در شروع خواب و بیدار شدن های مکرر شبانه را گزارش می دهند عوامل روانی و عاطفی نظیر اضطراب در وضعیت خواب تداخل ایجاد می کند. انسان در مواجهه با هر تغییر دچار استرس و اضطراب می شود و ناسازگارش با شرایط، ممکن است این حالت ادامه داشته باشد و تغییرات ایجاد شده در روند زندگی نیز منجر به بروز کیفیت خواب نامطلوب شده و در نتیجه استرس و اضطراب را به دنبال دارد [۹].

اسپیلبرگ^۱ درباره اضطراب چنین بیان می کند که حالات هیجانی یکی از موضوعاتی است که همیشه با بشر همراه بوده و او هیچگاه نتوانسته به طور کامل خود را از آن دور کند. در این میان، رایج ترین واکنش هیجانی اضطراب است [۱۰]. اضطراب، به معنای ناآرامی است و به یک حالت عاطفی گفته می شود که مشخصه آن، احساس ناامنی است که این احساس بر کیفیت خواب مؤثر واقع می شود.

اضطراب، یک احساس پیچیده از ترس، تنش یا بی تابی و بیقراری است که فرد احساس خطر می کند یا یک رویداد خطرناک را پیش بینی می کند و انتظار آن را دارد. اضطراب ممکن است با همراهی برانگیختگی موجب بی خوابی شود. برانگیختگی بیش از حد فیزیولوژیکی همراه با هشیاری شناختی دلالت بر پاتوفیزیولوژی بی خوابی دارد که در افراد مضطرب مشهود است. وجود بی خوابی و به دنبال آن کاهش کیفیت خواب در یک چهارم از کسانی که از آن رنج می برند با پیشرفت احتمالی یک اختلال اضطرابی همبسته است به طوری که کسانی که هم اضطراب و هم بی خوابی دارند در مقایسه با کسانی که فقط اضطراب دارند کیفیت زندگی پایین تری دارند [۱۱].

حال برای روشن شدن اینکه چگونه اضطراب و استرس بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد، بایستی گفت از آن جائیکه خواب به عنوان یکی از نیازهای اساسی در نظر گرفته می شود که در ردیف نیازهای فیزیولوژیک قرار دارد، تعداد عواملی که باعث اختلال در خواب و کاهش کیفیت خواب می شوند، بسیار گسترده هستند که یکی از این عوامل استرس و اضطراب است. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می دهد که با افزایش اضطراب خطر وقوع اختلالات خواب و کاهش کیفیت خواب در افراد افزایش می یابد و از طرفی تأمین نیاز به خواب می تواند بر سلامت، کاهش استرس و افزایش عملکرد بهینه افراد تأثیر گذار باشد [۱۲]

نشان می دهد که خواب از ابتدای کودکی عامل تعیین کننده ای در کیفیت زندگی افراد است و کمبود آن می تواند اثرات زیان باری بر سلامت جسم و روان فرد بگذارد [۴]. به عبارتی دیگر خواب پایه و اساس سلامتی، نشاط و طول عمر و قسمت مهمی از ریتم زندگی انسان می باشد، بنابراین هر گونه اختلال در جریان خواب علاوه بر ایجاد مشکلات روانی، توانایی روانی فرد را نیز کاهش می دهد [۵]. در محث سلامت و رفاه عمومی ابعاد مختلفی از جمله: علائم و شرایط جسمی، اختلال در کیفیت خواب، عملکرد اجتماعی، افسردگی و اضطراب مورد بحث و بررسی قرار می گیرد [۶]. اهمیت تأثیر چرخه خواب و بیداری بر حیطه های مختلف زندگی فرد، مثل سیستم ایمنی بدن، حاکی از اهمیت کیفیت خواب افراد است.

کیفیت خواب احساسی روانی است که در ظاهر فرد قابل مشاهده است و بر کیفیت زندگی و احساس سلامتی فرد تأثیر می گذارد. اصطلاح «کیفیت خواب» به طور گسترده ای توسط محققان، روان شناسان، مشاوران و عموم مردم مورد استفاده قرار می گیرد. ولی توافق عمومی درباره تعریف و نشانه های آن وجود ندارد. در هر حال این عنصر، یک پیش بینی کننده خوب برای داشتن حال خوب، روحیه پرانرژی و مرتبط با سلامت جسمی و روانی است. این عنصر، با تعریف ساده ای که در لغت نامه وبستر از آن وجود دارد، پی گرفته می شود. طبق تعریف، یک نگرش کلی برای شاخص کیفیت خواب، وجود یک اشتیاق درونی و رضایت از خواب است [۷].

در تعریف دیگری، کیفیت خواب به صورت دوره ای از خواب نیرو دهنده که نیازهای مرتبط با خواب افراد را تأمین کرده و به شخص اجازه انجام مناسب کارکردهای روزانه را می دهد، تعریف می شود [۸]. کیفیت خواب یک سازه بالینی مهم است که طبق تعریف از شاخص های ذهنی مربوط به چگونگی تجربه خواب تشکیل می شود مانند میزان رضایت مندی از خواب و احساسی که پس از برخاستن از خواب ایجاد می شود. ویژگی اصلی این عنصر، ناتوانی در به خواب رفتن، حفظ و تداوم خواب و نیز بیدار شدن های مکرر طی خواب یا در صبح زود و ناتوانی برای بازگشتن به خواب است.

این مشکلات با پیامدهای قابل توجهی در طول روز همراه است و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. افراد با کیفیت خواب نامطلوب و بی خوابی، طیف وسیعی از مسائل، از جمله ناتوانی برای خوابیدن را نشان می دهند. آن ها آشفتگی خواب برای عملکرد آن ها، نگرانی و نشخوار فکری بالایی را تجربه می کنند. به دنبال این اضطراب، توجه آن ها روی تهدیدهای درونی (مانند احساسات بدنی و بیرونی) مانند سروصداها

بودن یا نبودن رفتار اوست؛ اگر فوری پوزش بخواهد رفتار او پرخاشگری نیست [۱۵].

بندورا نیز پرخاشگری را رفتاری می‌داند که از نظر اجتماعی مخرب و صدمه زننده است و اروسون در این خصوص می‌گوید: پرخاشگری از ویژگی‌های فطری و غریزی است و انسان، حیوانی پرخاشگر و ستیزه جو می‌باشد. اما بهترین و جامع ترین تعریفی که از پرخاشگری ارائه شده، تعریف براون است. از نظر او «هر عمل و رفتاری که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار گیرند اعمال شود» پرخاشگری نامیده می‌شود. همانطور که اشاره شد پرخاشگری احساس تنش را در فرد به دنبال دارد و احساس تنش بر روی کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد، تنش و اضطراب تأثیرات منفی زیادی بر کیفیت خواب افراد خواهند گذاشت. مشغولیات ذهنی اجازه خوابیدن راحت را نمی‌دهند و در نتیجه تپش قلب، دردهای عضلانی و دیگر عارضه‌های جانبی را نیز در فرد ایجاد می‌کنند. افراد پرخاشگر و کسانی که توانایی کمتری در کنترل خشم دارند و زود از کوره درمی‌روند از کیفیت خواب پایین‌تری خبر می‌دهند و از خواب خود راضی نیستند. به طور کلی افرادی که پرخاشگرتر هستند دیرتر به خواب می‌روند و کیفیت خواب پایین‌تری دارند [۱۶]. یافته‌های پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که اختلال در تنظیم هیجان، منجر به افزایش واکنش‌های عاطفی، از طریق بیش‌انگیزگی شناختی و خودکار می‌شود که افزایش بی‌خوابی و کاهش کیفیت خواب را تسهیل می‌کند [۱۷].

درخصوص رابطه کیفیت خواب با پرخاشگری پژوهش‌های فراوانی انجام شده است و تقریباً نتایج همه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کاهش کیفیت خواب با پرخاشگری در ارتباط است. تحقیقات اخیر در مورد دانشجویان و کیفیت خواب آن‌ها نشان می‌دهند که خواب ناکافی و با کیفیت نامطلوب خلق‌وخوی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث افزایش پریشانی روانی در این قشر مهم جامعه می‌شود [۱].

اما در زمینه رابطه پرخاشگری با کیفیت خواب پژوهش‌چندانی انجام نشده است و شاید تنها بتوان به پژوهش هیستلر^۲ [۱۶] که در سال (۲۰۱۶) با عنوان پرخاشگری و خواب انجام شده است اشاره کرد. که در این پژوهش ارتباط بین پرخاشگری و کیفیت خواب را قویاً تأیید می‌کند. به همین دلیل در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش هستیم که آیا پرخاشگری و اضطراب، کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب را پیش‌بینی می‌کند؟

همانطور که استرس و اضطراب از طریق ایجاد برانگیزختگی فیزیولوژیکی - روانشناختی می‌شوند، مسلماً چنین تغییراتی بر روی کیفیت خواب تأثیر می‌گذارند، چراکه کیفیت خواب اشاره به درک عمیق خواب دارد و آرامش زیادی را دربرمی‌گیرد. استرس و اضطراب می‌توانند این آرامش را تحت تأثیر قرار دهند، به همین دلیل است که در برخی رویکردهای روانشناختی، مشکلات خواب را در قالب مشکلات آسیب‌پذیری استرس و اضطراب تبیین می‌کنند [۲].

خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان و واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است، همه ما در طول زندگی با موقعیت‌های خشم برانگیز روبه‌رو شده ایم. اشکال خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت این که افراد درباره خشم دچار تعارض و تضاد هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند. در حقیقت خشم، هیجان شایعی است که بیشتر نسبت به دوستان و نزدیکانی که نتوانسته‌اند انتظارات و خواسته‌های ما را برآورده سازند، تجربه می‌شود. هیجان‌هایی که بیشتر با خشم همراه است عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض‌ورزی، تحقیر و ناراحتی بیشتر افراد ابراز خشم خود را حالتی ناخوشایند می‌دانند. بیشترین واکنش افراد به ابراز خشم خود احساس تحریک‌پذیری، خصومت، عصبانیت، و درنهایت پرخاشگری می‌باشد، از سوی دیگر خشم و پرخاشگری مضراتی همانند تنش، ناراحتی‌های بدنی، احساس درماندگی، تنهایی و انزوا در پی دارد [۱۳].

روان‌شناسان در مورد تعریف پرخاشگری با هم توافق ندارند. موضوع اصلی آن‌ها این است که آیا پرخاشگری را باید بر اساس پی‌آمدهای قابل مشاهده تعریف کرد، یا بر اساس اهداف کسی که پرخاشگری را از خود بروز می‌دهد. روان‌شناسان اجتماعی نیز اگر چه پرخاشگری را به صورت «آسیب‌رسانی عمدی» تعریف می‌کنند، اما آن‌ها می‌دانند تعیین این که آیا عملی که باعث آسیب وارد شدن به دیگری شده است از روی قصد و عمل بوده یا نه، کاری بسیار دشوار است [۱۴].

به هر حال، در لغت نامه فارسی، پرخاشگری به معنای «ستیزه جویی» آمده است. اتکینسون معتقد است که: «پرخاشگری رفتاری است که قصد آن، صدمه زدن جسمانی و زبانی به فرد دیگر و نابود کردن دارایی اوست» مفهوم اساسی در این تعریف نیز قصد می‌باشد؛ یعنی به عنوان مثال اگر کسی در آسانسور شلوغی پای شما را لگد کند، قصد او نشان دهنده پرخاشگری

روش پژوهش

شرکت کنندگان

این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بوده و در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب که در سال ۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بوده اند و تعداد آنها بالغ بر ۱۶۰۰۰ نفر گزارش شده است انجام گردید، از این تعداد ۳۷۷ نفر براساس جدول مورگان به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار

۱- پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط دکتر بویس^۳ و همکارانش در موسسه روانپزشکی پیتسبورگ ساخته شد. این پرسشنامه در اصل دارای ۹ گویه است اما چون سوال ۵ خود شامل ۱۰ گویه فرعی است بنابراین کل پرسشنامه دارای ۱۹ آیتم است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای ۷ زیرمقیاس است که عبارتند از: ۱- کیفیت ذهنی خواب ۲- تأخیر در به خواب رفتن ۳- مدت زمان خواب ۴- میزان بازدهی خواب ۵- اختلالات خواب ۶- استفاده از داروهای خواب‌آور ۷- اختلالات عملکردی روزانه. در نمره گذاری PSQI باید ۷ مولفه را مورد بررسی قرار دهید. حداقل و حداکثر نمره ای که برای هر مولفه در نظر گرفته شده است از ۰ (نبودن مشکل) تا ۳ (مشکل بسیار جدی) می باشد. درانتها نمره های هر مولفه را با هم جمع کرده و به یک نمره کلی تبدیل کنید (۰ تا ۲۱). نمره بالا در هر مولفه و یا در نمره کلی نشان دهنده کیفیت خواب نامناسب می باشد. نمره های ۰-۱-۲-۳ در هر مقیاس به ترتیب بیانگر وضعیت طبیعی، وجود مشکل خفیف، متوسط و شدید می باشند. جمع نمره های مقیاس هفت گانه نمره کلی را تشکیل می دهد که از صفر تا ۲۱ است. نمره کلی ۶ یا بیشتر به معنای نامناسب بودن کیفیت خواب می باشد [۱۸] پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۳ گزارش شده است. روایی محتوای پرسشنامه کیفیت خواب تایید شده است [۱۸]. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ از اعتبار ۰.۸۶/۵ و پایایی ۰.۸۹/۵ برخوردار است. در تحقیق حیدری (۱۳۹۹) [۱۹]، ضرایب پایایی این پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰.۴۶ و ۰.۵۲ بودند که به طور کلی بیانگر ضرایب قابل قبولی می‌باشند.

۲- پرسشنامه پرخاشگری: به منظور اندازه گیری پرخاشگری دانشجویان از پرسشنامه پرخاشگری باس- پری استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که شامل ۲۹ گویه و ۴ زیر مقیاس پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت می باشد. نمره گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۵

درجه ای از شبیه من نیست (۱) تا کاملاً شبیه من است (۵) می باشد. دو گویه ۹ و ۱۶ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات زیر مقیاس ها به دست می آید. باس و پری ضریب همسانی درونی این پرسشنامه را ۰/۸۹ و پایایی آن را با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش کرده اند. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه توسط سامانی ۰/۷۸ گزارش شده است. همچنین همبستگی بالای عوامل با نمره کل پرسشنامه، همبستگی ضعیف عوامل با یکدیگر و مقادیر ضریب آلفا همگی نشان دهنده کفایت و کارایی این پرسشنامه برای کاربرد پژوهشگران، متخصصان و روانشناسان در ایران است. حسین خانزاده و همکارانش طی پژوهشی میان دانشجویان برای تعیین پایایی این پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کرده و ضرایب به دست آمده برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۸۹ و ۰/۹۰ بوده است که بیانگر ضریب پایایی مطلوب می باشد. جاودان نیز در مطالعه خود با استفاده از روش آلفای کرونباخ پایایی این مقیاس را ۰.۷۹ به دست آورد و برای بررسی روایی این مقیاس از تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد که همه ماده ها بار عاملی مناسبی را نشان دادند [۲۰].

۳- پرسشنامه اضطراب: پرسشنامه ی سنجش اضطراب بک یا BAI توسط دکتر بک^۴ (بنیان گذار شناخت درمانی) و همکارانش در سال ۱۹۸۸ تدوین شد. این تست برای سنجش میزان اضطراب طراحی شده است و شامل ۲۱ عبارت است که در برابر هر عبارت، چهار گزینه جهت پاسخ وجود دارد. هر عبارت بازتاب یکی از علایم اضطراب است که معمولاً افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند یا کسانی که در وضعیت اضطراب انگیز قرار می گیرند، تجربه می کنند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار است، ضریب همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ) ۰/۹۲، پایایی آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ و همبستگی سؤالات آن از ۰/۳ تا ۰/۷۶ متغیر است. براساس مطالعات انجام شده در خارج از کشور، پنج نوع اعتبار محتوا، همزمان، ساده، تشخیصی و عاملی برای آن سنجیده شده است که همگی نشان دهنده‌ی کارایی بالای این ابزار در اندازه گیری اضطراب است [۲۱].

شیوه اجرا

باتوجه به شیوع ویروس کرونا و عدم امکان پخش پرسشنامه‌ها به صورت حضوری، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین از طریق گروه‌های دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب در پیام‌رسان‌های مختلف در اختیار دانشجویانی که عضو این

یافته های جمعیت شناختی ۳۷۷ آزمودنی نشان داد که ۶۴/۲٪ شرکت کنندگان زن و ۳۵/۸٪ نیز مرد و ۱۸۷ نفر از بین ۱۸ تا ۲۵ سال، ۱۳۱ نفر بین ۲۶ تا ۳۲ سال، ۵۴ نفر بین ۳۳ تا ۴۰ سال و ۵ نفر نیز بالاتر از ۴۰ بودند، همچنین ۶۵/۲٪ از شرکت کنندگان در مقطع کارشناسی، ۳۳/۶٪ در مقطع کارشناسی ارشد و ۱/۲٪ نیز در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بوده اند.

گروه ها بودند و از طریق قرعه کشی انتخاب شدند، قرار گرفت و پس از اطمینان از رضایت شرکت کنندگان، به جمع آوری پرسشنامه های تکمیل شده، پرداخته شد داده ها از طریق آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۱: کمینه، بیشینه، میانگین، انحراف معیار متغیرهای کیفیت خواب، پرخاشگری و اضطراب

متغیرها	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
کیفیت خواب	۳۷۷	۰	۲۱	۱۰/۸۴	۵/۲۰۸
پرخاشگری	۳۷۷	۱۶	۱۳۳	۶۳/۴۵	۱۷/۷۶۰
اضطراب	۳۷۷	۰	۴۸	۱۵/۵۸	۱۱/۶۵۶

فرضیه اصلی: پرخاشگری و اضطراب، کیفیت خواب را پیش بینی می کند.

براساس جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیر کیفیت خواب به ترتیب ۱۰/۸۴، ۵/۲۰۸، متغیر پرخاشگری ۶۳/۴۵، ۱۷/۷۶ و متغیر اضطراب ۱۵/۵۸، ۱۱/۶۵۶ است.

جدول ۲: تحلیل واریانس مدل رگرسیون میزان رابطه پرخاشگری، اضطراب و کیفیت خواب

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	R	R2 Adjust	F	مقدار P
رگرسیون	۳۳۷۹/۳۱۲	۲	۱۶۸۹/۶۵۶	۰/۵۷۶	۰/۳۲۸	۹۲/۶۸۸	۰/۰۰۰
باقی مانده	۶۸۱۷/۸۱۸	۳۷۴	۱۸/۲۲۹				
جمع	۱۰۱۹۷/۱۳۰	۳۷۶					

باتوجه به مقدار P محاسبه شده از آزمون که برابر با (۰/۰۰۰) بوده و کمتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ است، لذا در این سطح H_0 رد شده و در نتیجه رگرسیون خطی معنادار می باشد، یعنی پرخاشگری و اضطراب، کیفیت خواب را پیش بینی می کنند و باتوجه به مقدار R^2 می توان گفت پرخاشگری و اضطراب می تواند ۳۲/۸ درصد از تغییرات کیفیت خواب را پیش بینی کنند

باتوجه به جدول فوق مقدار R برابر با ۰/۵۷۶ است که اشاره به همبستگی ساده بین دو متغیر دارد و به عبارتی شدت همبستگی بین دو متغیر را نشان می دهد. همان طور که از مقدار R (همبستگی پیرسون بین دو متغیر) نمایان است، بین متغیرهای کیفیت خواب با اضطراب و پرخاشگری رابطه معکوس و متوسطی برقرار است. بدین معنی که با افزایش میزان پرخاشگری و اضطراب، کیفیت خواب افراد کاهش می یابد.

جدول ۳: رگرسیون

مدل	ضرایب استاندارد شده رگرسیونی		ضرایب استاندارد شده	آزمون t	سطح معنی داری
	برآورد پارامترهای مدل	برآورد انحراف استاندارد			
عرض از مبدأ (مقدار ثابت)	۳/۸۸۱	۰/۸۵۴		۴/۵۴۲	۰/۰۰۰
پرخاشگری	۰/۰۶۴	۰/۰۱۶	۰/۲۲۰	۴/۰۶۲	۰/۰۰۰
اضطراب	۰/۱۸۴	۰/۰۲۴	۰/۴۱۳	۷/۶۳۰	۰/۰۰۰

بتای ۰/۲۲۰ و اضطراب با ضریب بتای ۰/۴۱۳، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند. فرضیه اول: پرخاشگری، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند.

باتوجه به ضرایب رگرسیونی به دست آمده از جدول بالا مشاهده می‌شود ضریب رگرسیونی اضطراب و پرخاشگری در سطح ۰/۰۰۰ معنی دار می‌باشد به عبارت دیگر پرخاشگری با ضریب

جدول ۴: تحلیل واریانس مدل رگرسیون میزان رابطه پرخاشگری و کیفیت خواب

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	R	R2 Adjust	F	مقدار P
رگرسیون	۲۳۱۸/۰۳۸	۱	۲۳۱۸/۰۳۸	۰/۴۸۶	۰/۲۳۴	۱۱۰/۳۲۵	۰/۰۰۰
باقی‌مانده	۷۸۷۹/۰۹۲	۳۷۵	۲۱/۰۱۱				
جمع	۱۰۱۹۷/۱۳۰	۳۷۶					

خواب است، به همین دلیل است که میزان همبستگی در جدول مثبت نمایش داده شده است. باتوجه به مقدار P محاسبه شده از آزمون که برابر با (۰/۰۰۰) بوده و کمتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ است، لذا در این سطح H_0 رد شده و در نتیجه رگرسیون خطی معنادار می‌باشد، یعنی پرخاشگری، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند و باتوجه به مقدار R2 می‌توان گفت پرخاشگری می‌تواند ۲۳/۴ درصد از تغییرات کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند.

باتوجه به جدول فوق مقدار R برابر با ۰/۴۸۶ است که اشاره به همبستگی ساده بین دو متغیر دارد و به عبارتی شدت همبستگی میان دو متغیر را نشان می‌دهد. همان طور که از مقدار R (همبستگی پیرسون بین دو متغیر) نمایان است، بین دو متغیر کیفیت خواب و پرخاشگری رابطه معکوس و متوسطی برقرار است. بدین معنی که با افزایش میزان پرخاشگری، کیفیت خواب کاهش پیدا می‌کند. چرا که با افزایش نمرات پرسشنامه پرخاشگری، نمرات پرسشنامه کیفیت خواب نیز افزایش می‌یابد که در این پرسشنامه افزایش نمرات به معنی کاهش کیفیت

جدول ۵: رگرسیون

سطح معنی داری	آزمون t	ضرایب استاندارد شده		مدل
		ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد شده	
۰/۰۲۵	۲/۲۴۴	بتا	برآورد انحراف استاندارد	عرض از مبدأ (مقدار ثابت)
۰/۰۰۰	۱۰/۵۰۴	۰/۴۷۷	۰/۰۱۳	پرخاشگری

می‌تواند به طور مثبت و معنی‌دار کیفیت خواب در دانشجویان را پیش‌بینی کند. فرضیه دوم: اضطراب، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند.

باتوجه به ضرایب رگرسیونی به دست آمده از جدول بالا مشاهده می‌شود ضریب رگرسیونی پرخاشگری در سطح ۰/۰۰۰ معنی دار می‌باشد به عبارت دیگر متغیر پرخاشگری با ضریب بتای ۰/۴۷۷

جدول ۶: تحلیل واریانس مدل رگرسیون میزان رابطه و کیفیت خواب

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	R	R2 Adjust	F	مقدار P
رگرسیون	۳۰۷۸/۴۶۴	۱	۳۰۷۸/۴۶۴	۰/۵۴۹	۰/۳۰۰	۱۶۲/۱۶۹	۰/۰۰۰
باقی‌مانده	۷۱۱۸/۶۶۶	۳۷۵	۱۸/۹۸۳				
جمع	۱۰۱۹۷/۱۳۰	۳۷۶					

کیفیت خواب و اضطراب رابطه معکوس و متوسطی برقرار است. به عبارت دیگر با افزایش میزان اضطراب، کیفیت خواب افراد کاهش می‌یابد. لازم به ذکر است که مثبت بودن میزان

باتوجه به جدول فوق مقدار R برابر با ۰/۵۴۹ است که اشاره به همبستگی ساده بین دو متغیر دارد و به عبارتی شدت همبستگی بین دو متغیر را نشان می‌دهد. همان طور که از مقدار R (همبستگی پیرسون بین دو متغیر) نمایان است، بین دو متغیر

H_0 رد شده و در نتیجه رگرسیون خطی معنادار می‌باشد، یعنی اضطراب، کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند و باتوجه به مقدار R^2 می‌توان گفت اضطراب می‌تواند ۳۰ درصد از تغییرات کیفیت خواب را پیش‌بینی کند.

همبستگی به دلیل آن است که در پرسشنامه کیفیت خواب افزایش نمرات به منزله کاهش کیفیت خواب است. باتوجه به مقدار P محاسبه شده از آزمون که برابر با (۰/۰۰۰) بوده و کمتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ است، لذا در این سطح

جدول ۷: رگرسیون

سطح معنی داری	آزمون t	ضرایب استاندارد شده		مدل
		ضرایب استاندارد شده	برآورد انحراف استاندارد	
۰/۰۰۰	۱۸/۷۱۳	۰/۳۷۵	۷/۰۱۵	عرض از مبدأ (مقدار ثابت)
۰/۰۰۰	۱۲/۷۳۵	۰/۵۴۹	۰/۰۱۹	اضطراب

در روز بعد شود، علاوه بر این کیفیت پایین خواب مسبب ابتدایی فرد به بیماری‌های جسمی و روانی مختلف می‌شود. دانشمندان دانشگاه ایالتی آیووا^۵ در آمریکا به تازگی با مطالعه بروی ۴۳۶ داوطلب بزرگسال و اندازه‌گیری میزان پرخاشگری آن‌ها دریافتند هرچه میزان ناراحتی و خشم بیشتر باشد به همان اندازه کیفیت خواب نیز کاهش می‌یابد. اختلالات خواب مانند؛ بی‌خوابی، بد خوابی، دیدن خواب‌های آشفته و کابوس، خواب سبک، خواب آلودگی و سردرد پس از بیدار شدن از خواب همگی در اثر کنترل نکردن خشم و بروز پرخاشگری قبل از خواب به وجود می‌آید، به همین دلیل است که متخصصان پیشنهاد می‌کنند افراد با انجام راهکارهایی، چون انجام ورزش‌های سبک، یوگا و مدیتیشن، گوش دادن به موسیقی و یا تماشای فیلم مورد علاقه، نوشیدن آب و مایعات، کم کردن نور، صحبت با دوستان، نوشتن احساسات بروی کاغذ و روش‌هایی از این طریق خشم را کنترل و خود را آرام کنند تا خوابی راحت داشته باشند. بنابراین کاهش پرخاشگری با افزایش کیفیت خواب رابطه دارد.

در خصوص فرضیه دوم پژوهش پس از بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها و نتایج حاصل از همبستگی و رگرسیون نشان داد که بین اضطراب و کیفیت خواب رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد و اضطراب کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند. نتایج تحقیقات و مطالعات حاتمیان (۱۴۰۰) [۲]، جعفری و همکاران (۱۳۹۷) [۱]، کرمی، مؤمنی و علیمردانی (۱۳۹۵) [۸]، لوه^۶ و همکاران (۲۰۲۱) [۲۲] و اوکن^۷ و همکاران (۲۰۱۸) [۲۳] همگی همراستا و همسو با نتایج این فرضیه می‌باشند.

در تبیین فرضیه دوم با توجه به آنچه در مبانی نظری مطرح شد می‌توان گفت افراد مبتلا به اختلالات خلقی نظیر اضطراب، کیفیت خواب ضعیف تری داشته و تأخیر در شروع خواب و بیدار شدن‌های مکرر شبانه را گزارش می‌دهند عوامل روانی و

باتوجه به ضرایب رگرسیونی به دست آمده از جدول بالا مشاهده می‌شود ضریب رگرسیونی اضطراب در سطح ۰/۰۰۰ معنی دار می‌باشد. به عبارت دیگر متغیر اضطراب با ضریب بتای ۰/۵۴۹ می‌تواند به طور مثبت و معنی‌دار کیفیت خواب در دانشجویان را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

درخصوص فرضیه اول پژوهش پس از بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها و نتایج حاصل از همبستگی و رگرسیون نشان داد که بین پرخاشگری و کیفیت خواب رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد و پرخاشگری کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند. نتیجه بررسی‌ها و پژوهش‌های صدوقی و صالحی (۱۳۹۹) [۱]، هیستلر (۲۰۱۶) [۱۶] که این زمینه انجام شده است با نتایج حاصل از فرضیه اول این پژوهش همسو و همراستا است و نشان دهنده رابطه معکوس و معنی‌دار میان کیفیت خواب و پرخاشگری است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است، و هر انسانی به روزانه ۸ ساعت خواب نیاز دارد. اما آنچه از کمیت خواب مهم‌تر است، کیفیت خواب می‌باشد. کاهش کیفیت خواب می‌تواند مشکلات و آسیب‌های جسمانی و روانی جبران‌ناپذیری را ایجاد کند، برای داشتن کیفیت خواب بهتر باید عوامل مرتبط با آن شناسایی گردد. در این فرضیه مشخص گردید، پرخاشگری با کیفیت خواب ارتباط دارد. پرخاشگری نوعی از هیجان منفی است، هیجان منفی موجب برانگیختگی فرد شده و از این طریق کیفیت خواب فرد را کاهش می‌دهد. ابراز خشم و پرخاشگری در طول روز، می‌تواند سبب بروز کابوس‌های شبانه گردد، علت این امر ناتوانی در کنترل ذهن و ایجاد آرامش است که نتیجه آن کاهش کیفیت خواب و در نتیجه احساس خستگی و خواب‌آلودگی

احساس تجدید نیرو و نبود احساس خواب آلودگی بعد از بیدار شدن است [۴]. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان بیان داشت که اضطراب و پرخاشگری، یک عامل خطرزا برای کاهش کیفیت خواب است. نتایج پژوهش ما نشان می‌دهد که کیفیت خواب افراد با نمرات پرخاشگری و اضطراب بالاتر، بدتر از حد معمول است.

طبق یافته‌ها باید توجه داشت که اضطراب رابطه بیشتری نسبت به پرخاشگری با کیفیت خواب دارد و سهم بزرگتری را در پیش‌بینی آن به خود اختصاص می‌دهد، که در این تبیین این یافته می‌توان ادعا نمود که اضطراب مورد فراگیری نسبت به پرخاشگری است بالاخص در شرایط فعلی که در شرایط پاندمی کرونا قرار داریم؛ زیرا پاندمی ویروس‌ها خود بالقوه شرایط اضطراب‌آوری هستند، بنابراین امروزه افراد بیشتری با اضطراب درگیر هستند که نمونه مورد بررسی ما نیز از این قاعده مستثنی نیستند اما پرخاشگری کمتر شیوع دارد، اگر بتوان خواب شب فردی که در روز پرخاشگری کرده است را در همان شب سنجیده به احتمال بسیار زیاد همبستگی بیشتری مشاهده می‌شود. در این زمینه پژوهش‌های فراوانی نیز صورت گرفته است که با نتایج این پژوهش همراستا و همسوست که می‌توان به پژوهش صالحی و صدوقی (۱۳۹۹) [۱] اشاره نمود که به مقایسه پریشانی روانشناختی و پرخاشگری در دانشجویان با کیفیت خواب مطلوب و ضعیف پرداختند. نتایج نشان داد که افراد با کیفیت خواب ضعیف در مقایسه با افراد دارای کیفیت خواب مناسب سطوح بالاتری از پریشانی روانشناختی شامل اضطراب، افسردگی و استرس و همچنین، پرخاشگری را تجربه می‌کنند.

عاطفی نظیر اضطراب در وضعیت خواب تداخل ایجاد می‌کند. انسان در مواجهه با هر تغییر دچار استرس و اضطراب می‌شود و ناسازگار شدن با شرایط، ممکن است این حالت ادامه داشته باشد و تغییرات ایجاد شده در روند زندگی نیز منجر به بروز کیفیت خواب نامطلوب شده و در نتیجه استرس و اضطراب را به دنبال داشته باشد [۹] و به گونه‌ای یک سیکل معیوب ایجاد کند. همانطور که استرس و اضطراب از طریق ایجاد برانگیختگی فیزیولوژیکی - روانشناختی شکل می‌گیرند، مسلماً چنین تغییراتی بر روی کیفیت خواب تأثیر می‌گذارند، چراکه کیفیت خواب اشاره به درک عمیق خواب دارد و آرامش زیادی را دربرمی‌گیرد. استرس و اضطراب می‌توانند این آرامش را تحت تأثیر قرار دهند، به همین دلیل است که در برخی رویکردهای روانشناختی، مشکلات خواب را در قالب مشکلات آسیب‌پذیری استرس و اضطراب تبیین می‌کنند [۲]. کیفیت خواب پایین و اضطراب بالا به عنوان دو مؤلفه‌ای شناخته می‌شوند که به سلامت جسم و روان انسان آسیب می‌زند، خواب فرایندی است که در آن ذهن و بدن به بازسازی خویش می‌پردازند و خود را برای مقابله با رویدادهای زندگی آماده می‌کند، کاهش کیفیت خواب سبب بروز اختلال در این فرایند و در نتیجه مشکلات ثانویه می‌شود. براساس نتایجی که از پژوهش حاضر نیز حاصل شد اضطراب یکی از مواردی است که با کیفیت خواب ارتباط دارد و این فرایند زیستی و حیاتی را مختل می‌کند، چراکه اضطراب سطح برانگیختگی بدن را بالا می‌برد و با افزایش هورمون‌های ستنیز و گریز بدن را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد که این موقعیت کاهش میزان خواب و افزایش سطح گوش به زندگی و در نتیجه کاهش کیفیت خواب را به دنبال دارد.

در این زمینه کوشکی و رشیدی در طی پژوهشی به بررسی تأثیر کاهش اضطراب بر کیفیت خواب پرداختند، نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که با درمان اضطراب و کاهش آن، کیفیت خواب افراد به صورت چشمگیری افزایش یافت. بنابراین اضطراب، کیفیت خواب پایین را پیش‌بینی می‌کند، لذا با شناخت این رابطه می‌توان به بهبود کیفیت خواب افراد از طریق استفاده از درمان‌های کاهش اضطراب اقدام نمود.

در خصوص فرضیه اصلی پژوهش، این پژوهش با هدف پیش‌بینی کیفیت خواب براساس پرخاشگری و اضطراب صورت گرفته است و نتایج حاکی از آن بود که پرخاشگری و اضطراب به طور معنی داری می‌توانند کیفیت خواب را پیش‌بینی کنند. به طور کلی هرچه پرخاشگری و اضطراب افزایش یابد کیفیت خواب بدتر می‌شود و با کاهش اضطراب و پرخاشگری کیفیت خواب بهبود می‌یابد. در واقع کیفیت خواب شاخصی است که نشان می‌دهد خواب چگونه تجربه می‌شود، این شاخص شامل:

واژه نامه

1. Spielberg	اسپیلبرگ
2. Histler	هیستلر
3. Buysse	بویس
4. Beak	بک
5. Iowa	آیووا
6. Luo	لو
7. Okun	اوکن

فهرست منابع

- [1] Mohammad Salehi Z, Sadoughi M. Comparison of psychological distress and aggression in students with good and poor sleep quality. Journal of Psychological Development, 2020; 9(5). [Persian]

- [11] Pagushi F, Khanjani Z, Hashemi T. Predicting sleep problems based on insecure attachment styles mediated by depression and anxiety. *Clinical Psychology*; 2019; (44): 41-51. [Persian]
- [12] Asadi N, Hosseini Seyedeh S. Study of job stress and its relationship with sleep quality of personnel working in Behbahan Long Willow Gas Refinery in 2017: A descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2019; 18 (8): 810-797. [Persian]
- [13] Gholipour Ramdani AK, Ghaffari M. Investigating the effect of basic needs and sleep quality on anger among Bandar Abbas police officers. *Hormozgan Law Enforcement Quarterly*, 2017;(8)3. [Persian]
- [14] Brown Wilson J, Wilkerson Allison K, Boyd Stephen J, Dewey D, Mesa F, Bunnell Brian E. A review of sleep disturbance in children and adolescents with anxiety. *Journal of sleep research*, 2017; 27(3).
- [15] Hilgard Ernst, Atkinson R, Nolan Hooksma S, Bam D. Smith, Edward. Atkinson, Richard. *Fields of Psychology*. Translated by Reza Zamani, Mehrdad Beyk, Behrouz Birshak, Mohammad Naghi Barahani, Mehrnaz Shahrarai. Tehran: Roshd Publications. 2020. [Persian]
- [16] Hisler G. *Aggressiveness and sleep: People with quick tempers and less anger control have objectively worse sleep quality*. Iowa State University. 2016.
- [17] Mahmoudi T, Basaknejad S, Mehrabizadeh M. The role of anger rumination and cognitive emotion regulation strategies in predicting sleep quality in female students. *Knowledge and research in applied psychology*, 2020; 1 (79): 7-1. [Persian]
- [18] Kakui H, Zare S, Akhlaqi A, Asghar Panahi D. Investigating the sleep quality of professional drivers in intercity terminals (Case study: Tehran). 2010. [Persian]
- [19] Heidari Z. Predicting sleep quality based on brain-behavioral systems and emotional regulation. *National Conference on Research in Psychology*. 2020. [Persian]
- [20] Hosseini Kia SM, Amiri S, Nadi MA, Manshaei GR. Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment-based education and social
- [2] Hatamian P, Rasoolzadeh Tabatabai SK, Rahdar M. The Relationship between Cognitive Anxiety and Stress Caused by Quid-19 Virus and Sleep Quality in the General Community. *Journal of Zabol Medical School*. 2021; 74-69. [Persian]
- [3] Bakhtiari J, Reality SA. The predictive role of working memory and attention retention in the sleep quality of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Khatam Healing Magazine*, 2019; 8(2): 17-9. [Persian]
- [4] Karimi B, Yazdanbakhsh K, Karbala'i B. Predicting Corona Anxiety Based on Sleep Quality: An Analysis of the Gender Modulating Role. *Journal of Clinical Psychology*, 2021; 13(2). [Persian]
- [5] Jafari A, Heidari Sourshajani R, Zare C. The relationship between sleep quality and stress, anxiety and depression in students of Shushtar University of Medical Sciences. *Ahwaz Jundishapur Education Development Quarterly*. 2017; 9(3):197-205. [Persian]
- [6] Malahadi M, Salari MM. The effect of general duty system training on the quality of soldiers' sleep. *Journal of Military Care Sciences*. 2020; 7(1): 16-9. [Persian]
- [7] Beh Pajooch A, Soleimani S. Relationship between sleep quality and quality of life of elderly people in three areas of Tehran. *Psychology of Aging*, 2017; 3 (2): 107-114. [Persian]
- [8] Karami J, Ali Moradi F. Predicting sleep quality based on stress, depression and anxiety with the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in pregnant women. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 2016; 19 (9): 1-10. [Persian]
- [9] Azimi Z, Norouzi M. The role of sleep quality modulator in relation to trait-state anxiety with the severity of symptoms in patients with migraine headaches. *Health Psychology*. 2019; 2 (30): 26-38. [Persian]
- [10] Talebi M. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the level of anxiety and happiness and mindfulness in nurses. *Journal of Ibn Sina Nursing and Midwifery Care (Scientific Journal of Hamadan Nursing and Midwifery School)*, 2021; 29 (2): 126-136. [Persian]

- [23] Okun Michele L, Mancuso Roberta A, Hobel Calvin J, Dunkel Schetter Christine, Coussons-Read M. Poor sleep quality increases symptoms of depression and anxiety in postpartum women. *Journal of Behavioral Medicine*, 2018; 41:703-710. [Persian]
- skills on reducing adolescent aggression symptoms, 1395. [Persian]
- [21] Rafei M, Seifi A. Evaluation of reliability and validity of Beck Anxiety Scale in students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 1392; 8 (27): 37-46. [Persian]
- [22] Luo Yi, Fei Suding, Gong Boxiong, Sun Tongda, Meng Runtang. Understanding the Mediating Role of Anxiety and Depression on the Relationship between Perceived Stress and Sleep Quality Among Health Care Workers in the COVID-19 Response. *Nature and Science of Sleep*, 2021; 13. [Persian]

