

سنتز پژوهی تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری دانش‌آموزان^۱

رعنا یعقوبی^۲

محمد عظیمی^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، سنتز پژوهی تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری دانش‌آموزان بود. روش پژوهش، در زمره تحقیقات کیفی، از نوع سنتز پژوهشی است که برای نگارش آن از ۶ مرحله سنتز پژوهی استفاده شده است. برای جمع‌آوری اطلاعات از پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی استفاده شده و برای بررسی مبانی نظری و عملی از اسناد علمی نگاشته شده در سال ۲۰۰۳ به بعد کمک گرفته شده است؛ بنابراین، مطالعات انجام شده در خصوص موضوع پژوهش طی سال‌های ۱۴۰۰-۱۳۸۲ در داخل کشور و ۲۰۲۰-۲۰۰۴ در خارج از کشور به‌عنوان جامعه آماری از طریق پایگاه‌های داخلی و خارجی جست‌وجو شده و با بررسی‌های انجام‌گرفته و همچنین معیارهای ورودی تعیین شده ۴۶ مقاله استخراج گردید که پس از انجام غربالگری سطح نخست ۱۹ مقاله انتخاب و به‌عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شد. در این راستا یافته‌هایی که به دست آمد در ۵ طبقه تعاریف متغیرها، متغیر خواب، انواع یادگیری، عامل مؤثر بر یادگیری و تأثیر ۲ متغیر بر هم قرار گرفت که هر کدام از این مضامین از جهات مختلف مورد کنکاش قرار گرفت. نتایجی که از این تحقیق حاصل شد بیان‌کننده این نکته بود که نداشتن اطلاعات کافی در زمینه خواب باعث اختلال در یادگیری دانش‌آموزان شده است؛ بنابراین باتوجه به این که

۱. تاریخ وصول: ۱۴۰۱/۰۲/۳۰

تأیید نهایی: ۱۴۰۲/۰۳/۲۴

۲. دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، بنت الهدی صدر، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)

rana.yg9722@gmail.com

۳. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

خواب و یادگیری بسیار حیاتی هستند و یادگیری بهتر به کیفیت خواب مناسب بستگی دارد لازم است در این جهت اقدامات لازم برای افزایش آگاهی در زمینه خواب و یادگیری صورت بگیرد.

واژه‌های کلیدی: کیفیت خواب، یادگیری، سنتز پژوهی.



۱. مقدمه

از آنجایی که آموزش و پرورش کلید توسعه همه جانبه جوامع بشری است، یکی از اساسی ترین وظایف و مأموریت های خود را تربیت انسانی کیفی، توسعه یافته و مولد می داند. نیروی انسانی کارآمد با تاکید بر دانش، مهارت و اندیشه های بلند موجب تحول و پیشرفت جامعه می شود (زارعی سندرکی، ۱۳۹۹: ۸۱). آموزش و پرورش به عنوان نهادی اجتماعی و فرهنگی، نقشی بی بدیل در تربیت نیروی انسانی و تولید سرمایه اجتماعی و فرهنگی در فرایند رشد و تعالی کشور ایفا می کند. اهمیت آموزش و پرورش تا حدی است که بدون گزاف گویی می توان آینده کشور را در آینه آموزش و پرورش امروز قابل مشاهده دانست (فریفته و ناجی، ۱۳۹۸: ۱۳). بشر تنها از طریق تعلیم و تربیت آدم تواند شد و آدمی چیزی نیست جز آنچه تعلیم و تربیت از او می سازد (باقری فر و همکاران، ۱۳۹۷). اسکینر^۱ می گوید: یک نظام تربیتی مؤثر واقعی را نمی توان به وجود آورد مگر اینکه دو فرایند (یادگیری و تدریس)، کاملاً شناخته و فهمیده می شود (باقری فر و همکاران، ۱۳۹۷؛ به نقل از کریمیان، ۱۳۷۹). بدون تردید یادگیری یکی از مهم ترین فرایندهای روانی است، یادگیری فرایند تغییر رفتار کم و بیش دایمی است که از طریق آنچه در جهان اطراف ما رخ می دهد و به وسیله آنچه ما انجام می دهیم یا مشاهده می کنیم ایجاد می شود (نگارنده و خاک زادی، ۱۳۸۲). یادگیری یکی از مهمترین و ارزنده ترین مباحث روان شناسی است در جهان امروز هر کشوری که نظام یادگیری و آموزشی پیشرفته تری دارد نیرومندتر و کامیاب تر است یادگیری پایه و مایه اساسی رفتار و کردار آدمی است نظر معلمان درباره یادگیری در طرز کار آنها تأثیر فراوان دارد. معلمانی که اصول و مبانی یادگیری را درست تشخیص دهند بهتر می توانند در تعلیم و تربیت افراد اقدام کنند (باقری فر و همکاران، ۱۳۹۷). علاوه بر شخصیت فرد به طور کل، موقعیت یادگیری نیز در جریان یادگیری مؤثر است (باقری فر و همکاران، ۱۳۹۷؛ به نقل از شریعتمداری، ۱۳۶۹). یادگیری بدون تردید یکی از مهمترین فرایندهای روانی است و دلیل این امر نیز آن است که یادگیری تقریباً اساس همه چیزهایی است که باعث می شود ما از نظر روانی

از حیوانات دیگر و نیز از افراد دیگر آدمی، متفاوت باشیم (باقری فر و همکاران، ۱۳۹۷؛ به نقل از دواچی و همکاران، ۱۳۷۳). یادگیری تنها مختص به زمان بیداری و هوشیاری نیست عوامل متعددی تا الان شناسایی شده‌اند که برحافظه و یادگیری تأثیر دارند که تغذیه، ورزش و خواب از جمله این عوامل هستند خواب یکی از عواملی است که در یادگیری افراد مؤثر است بنابراین فرد برای دستیابی به یادگیری نیاز به خواب کافی دارد (ناصری نمکدان، ۱۴۰۰: ۲). خواب از جمله نیازهای اولیه و اساسی انسان بوده و برای یادگیری فرآیندهای مربوط به حافظه و یادگیری و عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان نقش کلیدی ایفا می‌کند (مسن آبادی، روزبهرانی و خورسندی، ۱۳۹۹: ۲۴). خواب به حالت منظم، مکرر و به راحتی قابل برگشت ارگانیسم گفته می‌شود که با بی حرکتی نسبی و افزایش قابل توجه آستانه پاسخ به محرک‌های محیطی مشخص می‌شود (سلیمانی، مطارفی، حسن پور دهکردی، ۲۰۱۶). یک سوم زندگی ما در خواب می‌گذرد که این مدت را نباید اتلاف زمان تصور کرد چون خواب سبب کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی می‌شود و به شخص در بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز بهتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه کمک می‌کند (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۶۵؛ به نقل از قانعی و همکاران، ۱۳۹۰). خواب رفتاری است که در اکثر موجودات مشاهده شده و بر خلاف بیداری است و با کاهش پاسخ به تحریکات محیطی مشخص می‌شود (سعادت‌ی و همکاران، ۱۳۹۷: ۳۶۱). خواب به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چرخه شبانه روزی، به بازسازی قوای فیزیکی و روحی انسان منجر می‌شود و محرومیت از آن به طور محسوس بر سلامتی و شادابی افراد تأثیر می‌گذارد (نادری و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۳؛ به نقل از ولدی، آلوچا و وسار، ۲۰۰۵) خواب فرآیندی فعال است که به واسطه سیستم عصبی مرکزی، عوامل عصبی - غدد درونریز و رفتاری تنظیم می‌شود. خواب و استراحت نقش ترمیمی و حفاظتی داشته و در بازسازی قوای جسمی و هیجانی سهیم هستند (بختیاری و حقایق، ۱۳۹۹: ۱۱). خواب منقطع و یا محرومیت از آن در دوره زمانی طولانی می‌تواند منجر به تغییرات خلق و خو و اختلال ذهنی شده و عملکرد را مختل کند و دارای اثرات مضر در عملکردهای شناختی و حرکتی است (کورسیو، فرارا و د جنارو، ۲۰۰۶). کیفیت و کمیت خواب بر یادگیری، حافظه و تعداد زیادی از توانایی‌های

شناختی، به ویژه اعمالی که مرتبط با ذخیره اطلاعات جدید و مهارت در محیط‌های آموزشی، مؤثر است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۶۵؛ به نقل از دهداری و همکاران، ۱۳۹۵). محرومیت از خواب قبل و بعد از یادگیری، یادگیری و حافظه فضایی را دچار اختلال می‌کند. همچنین محققین اثبات کردند که محرومیت از خواب حیوان در آزمایشگاه، اختلالاتی در انجام چندین مدل رفتاری مربوط به حافظه ایجاد می‌کند (اسمیت، ۱۹۹۶). بی‌خوابی و کمبود خواب منجر به افزایش الگوهای نامنظم خواب، خواب آلودگی روزانه، بی‌توجهی و خطرات اختلالات خلقی می‌شود (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۶۵؛ به نقل از سانچز^۱، ۲۰۱۳). علاوه بر این موارد، عادات ناصحیح خواب، کیفیت خواب مطلوب را کاهش داده و موجب بروز اختلالات جسمانی (سردرد، دل درد) و رفتاری- روانی (تحریک پذیری، پرخاشگری) می‌گردد همچنین کاهش حافظه و اختلال در تمرکز به دنبال عادات نامناسب خواب، پیامدهای ناگوار و جبران ناپذیری به دنبال داشته و می‌تواند بر روی وضعیت تحصیلی کودک نیز عوارض عمیقی بر جای گذارد (ایوانکو و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین مشکلات خواب می‌تواند سبب افزایش اختلالات روحی و روانی، کاهش سلامت عمومی، افسردگی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال در فرایند یادگیری، خستگی، مشکل در انجام وظایف شغلی و تحصیلی و ناراحتی‌های جسمی شده و کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۶۵؛ به نقل از دهداری و همکاران، ۱۳۹۵). مطالعات متعددی نشان داد که تداوم یافتن اختلالات خواب می‌تواند روند سلامت کودکان و حتی خانواده آن‌ها را به مخاطره بیندازد (چامنیس، ۲۰۰۸). کیفیت نامناسب خواب که بیشتر به صورت بی‌خوابی متجلی می‌گردد، یکی از مهم‌ترین دلایل بروز حوادث مرگبار رانندگی جاده‌ای، ریلی و هوایی، عقب ماندگی تحصیلی و سایر حوادث شغلی است و سبب کاهش کیفیت زندگی و اختلال در حافظه و یادگیری انسان می‌گردد (ولدی، آلوجا و وسار، ۲۰۰۵). مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ بر روی بیش از یک میلیون نفر مرد و زن انجام شد، نشان داد که خطر مرگ و میر افرادی که بیش از ۸/۵ ساعت و یا کم‌تر از ۳/۵ ساعت در شب می‌خوابند ۱۵ درصد بیشتر از کسانی است که به طور متوسط هفت ساعت در شب می‌خوابند (موسی و

همکاران، ۲۰۰۴). خواب جزء حیاتی سلامت، تندرستی و عملکرد فرد است (کیتس و همکاران، ۲۰۱۵). کیفیت و کمیت خواب پیوند نزدیکی با ظرفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی دارد. (قانعیان و کاظمی زهرانی، ۱۳۹۵: ۵۰۳). در دوران کودکی پایه‌های اساسی جهت یادگیری عادات مناسب خواب و پیشگیری از اختلالات ماندگار ناشی از عادات ناصحیح خواب شکل می‌گیرد. در ابتدای این دوران که در محدوده ۱۱-۶ سالگی قرار می‌گیرد، الگوهای خواب کودکان مانند الگوهای خواب دوران بزرگسالی شکل خواهد گرفت (یوسف گمرکچی و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۱؛ به نقل از مکینی و همکاران، ۲۰۰۲). مکینی^۱ و همکاران (۲۰۰۶) می‌نویسند: کودکانی که به دلیل پیروی از عادات نامناسب خواب و یا ابتلا به مشکلات خواب دچار درجاتی از کم خوابی هستند، نسبت به سایر همسالان خود عصبانی‌ترند، بیشتر از مدرسه غیبت می‌کنند، در کسب موفقیت‌های تحصیلی ناموفق‌ترند، رضایت کمتری از خود دارند، از فعالیت‌های ارائه شده در مدرسه لذت کمتری برده و حتی بیشتر بیمار می‌شوند (ایرلند و کالپین، ۲۰۰۶). بنابراین شناسایی و پیشگیری از عادات نامناسب خواب در این دوران بسیار حائز اهمیت است (یوسف گمرکچی و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۱). در این راستا باتوجه‌به پژوهش‌های صورت‌گرفته این نتیجه حاصل شد که کیفیت خواب در یادگیری دانش‌آموزان تأثیرگذار است و همچنین در این زمینه مطالعات زیادی انجام نگرفته است و بایستی به این مورد توجه بسیار زیادی بشود. همان‌گونه که ذکر شد خواب از عوامل مهمی است که بر سلامت کودکان تأثیر بسیاری می‌گذارد. و گاهی معلمان و سایر کارگزاران مدرسه با این مشکل مواجه هستند که دانش‌آموزان در کلاس و موقع تدریس معلم خواب‌آلود هستند و متوجه تدریس معلم نمی‌شوند و این مورد نشان می‌دهد که دانش‌آموزان خواب کافی نداشته‌اند و همچنین باتوجه‌به مطالب فوق بدیهی است برای اینکه یادگیری در کودکان به صورت درست و اصولی صورت پذیرد آن‌ها باید به میزان کافی از خواب مناسب بهره‌مند شوند، اما متأسفانه این مسئله مورد بی‌مهری قرار گرفته است و کارگزاران آموزش و پرورش و همچنین خانواده‌ها از این مورد اطلاع دقیقی ندارند و به این مورد مهم توجه چندانی نمی‌کنند بنابراین یادگیری نیز به صورت درست و کامل صورت نمی‌

پذیرد. پس در این زمینه باید معلمان و سایر عوامل مدرسه و به ویژه خانواده‌ها اطلاعات زیادی به دست آورند و خانواده‌ها باید سعی کنند به کیفیت و میزان خواب کودکان خود توجه کنند و به آن‌ها آموزش دهند تا برای اینکه در مدرسه یادگیری بهتر صورت بگیرد همیشه به موقع و به میزان کافی بخوابند. و همچنین این مسئله زمانی می‌تواند برطرف بشود که خانواده‌ها و کارگزاران مدرسه در این زمینه مطالعه داشته باشند و اطلاعات خود را به روز نگه بدارند و این اطلاعات را تا حد ممکن و باتوجه به سن و درک دانش‌آموزان در اختیار آن‌ها قرار دهند. خواب عبارت است از کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی می‌گردد (براتی دوم، روشنائی و درویشی، ۱۳۹۴: ۱۲۳). خواب، به ویژه خواب REM، نقش مهمی در تکامل مدار عصبی بازی می‌کند. در انسان، افزایش دامنه EEG در مراحل بیداری تا نوجوانی ادامه دارد و منعکس‌کننده بلوغ قشر مغز در بزرگسالی است (براتی دوم، روشنائی و درویشی، ۱۳۹۴: ۱۲۳). نظریه اصلاح و ترمیم کارکرد مهم خواب را نیروبخشی و از بین بردن خستگی جسمانی و فشارهای هیجانی می‌داند (معنوی پور، پیرخانی و شریفی، ۱۳۸۷: ۱۸۸؛ به نقل از ورتز^۱، ۱۹۸۶). خواب بر سلامت کودکان تأثیر می‌گذارد (پناغی، کفاشی و سراجی، ۱۳۸۳: ۵۰). سلامت مفهومی چندبعدی و پویا بوده و احساس سلامتی نیز فرآیندی ذهنی و منحصر به فرد است، هر چه فرد بیشتر احساس سلامتی نماید، رفتارهای حاکی از سلامت بیشتری را نشان می‌دهد (یوسف گمرکچی و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۰؛ به نقل از نیکبخت نصرآبادی، ۱۳۸۶). در این میان کیفیت خواب نامطلوب می‌تواند به پیامدهای نامطلوب تحصیلی و صدمه به سلامت جسمی و روانی منجر گردد (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۶۴). مستندات پژوهشی حوزه عصب شناسی و علوم رفتاری نشان می‌دهد خواب برای یادگیری آنچه فرا می‌گیریم و انتقال بهتر اطلاعات به حافظه درازمدت که ارتقاء عملکرد را در پی دارد ضروری به نظر می‌رسد (حبیبی، بهرامی و خلجی، ۱۳۹۶: ۱۱۴؛ به نقل از کانتاک و واینستین^۲، ۲۰۱۲؛

1. Vertes

2. Kantak & Weinstein

آلبوی، کینگ، ماکت و دیون^۱، ۲۰۱۳؛ پینوکس، فوگل و اشمیت^۲، ۲۰۱۵). یادگیری یکی از ارکان عمده برنامه‌های تربیتی است (رافتی سخن‌گو، امینیان و فرکیش، ۱۳۹۵: ۱) هیلگارد^۳ روانشناس آمریکایی در یک تعریف جامع یادگیری را این گونه تعریف می‌کند: یادگیری یعنی؛ تغییر نسبتاً پایدار در رفتار که بر اثر تجربه در توانایی‌های بالقوه فرد به وجود می‌آید (رحمانی، ۱۳۹۶: ۸). یادگیری انواع گوناگونی دارد که از نظر پیچیدگی با یکدیگر متفاوتند ولی این بدان معنی نیست که یکی بهتر از انواع دیگر است چرا که انسان نمی‌تواند بدون کسب یادگیری عمیق انواع ساده‌تر آن از سطوح پیچیده‌تر یادگیری بهره‌مند گردد. انواع ساده‌تر یادگیری از قبیل اطلاعات کلامی (Verbal Information) بلوک‌های سازنده گونه‌های پیچیده‌تر یادگیری نظیر حل مساله (Problem-Learning) و روش‌های شناختی (Cognitive Strategies) می‌باشند. باید در نظر داشت که اهداف متفاوت آموزشی انواع مختلف یادگیری را می‌طلبند و اگر چه شاید بتوان اطلاعات کلامی را از طریق تحقیق (Inquiry) یا یادگیری عملی (Action Learning) یاد داد. اما روشن است که اینها روش‌های موثری برای این نوع دانش نیستند (نگارنده و خاک زادی، ۱۳۸۲). اکیندل^۴ و ترنپول^۵ (۲۰۰۸) پژوهش‌جالب توجهی در مورد روش یادگیری گروهی در دانشگاه بوستون انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که محیط‌های مشارکتی دانش آموز محور برای معلمان و دانش‌آموزان مفید هستند محیط‌های دانش آموز محور، دانش‌آموزان را به یادگیری با هم‌کلاسی‌های خود علاقه‌مند می‌کنند که باعث انگیزه یادگیری در آنها می‌شود. (بالغی زاده و مقیمی، ۱۴۰۰: ۱۹). در این راستا یکی از عوامل مؤثر بر یادگیری علاوه بر محیط‌های مشارکتی، خواب است. خواب از فاکتورهایی است که می‌تواند میزان یادگیری به صورت آشکار و پنهان را متأثر کند. عموماً این باور وجود دارد که خواب برای یادگیری و حافظه ضروری است (ناصحی نمکدان، ۱۴۰۰: ۷). گیر؛ وبر؛ و پان نشان داده‌اند که خواب در مقایسه با

-
1. Albouy, King, Maquet, & Doyon
 2. Peigneux, Fogel, & Smith
 3. Hilgard
 4. Akindele
 5. Trennepohl

بیداری برای ارتقای حافظه مؤثر است و می‌تواند عملکرد حافظه و یادگیری آشکار و پنهان را متأثر کند (ناصحی نمکدان، ۱۴۰۰: ۸-۷؛ به نقل از سنگاری و همکاران، ۱۳۹۵: ۲). آنچه آشکار است این است که نقش خواب در تثبیت حافظه لازم و ضروری است به‌طور کلی، یادگیری تحت تأثیر خواب قرار دارد (ناصحی نمکدان، ۱۴۰۰: ۸).

در زمینه تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری پژوهش‌های چندی صورت گرفته است که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

در پژوهشی که توسط ناصحی نمکدان در سال ۱۴۰۰ با عنوان بررسی تأثیر خواب بر حافظه و یادگیری انجام گرفت یافته‌ها نشان دادند که با مطالعه صورت گرفته می‌توان به این نتیجه دست یافت که وجود یک دوره خواب شبانه در بهتر شدن و تثبیت حافظه مؤثر است.

در مطالعه‌ای دیگر که توسط سعادت، شیبانی، رفاهی و مشهدی در سال ۱۳۹۷ با عنوان بررسی مروری اثرات محرومیت از خواب بر یادگیری و حافظه: نقش هورمون‌های جنسی انجام گرفته است تحقیقات نشان داده‌اند که محرومیت از خواب باعث اختلال در تقویت طولانی‌مدت یادگیری و حافظه می‌شود و بیان ژن و میزان پروتئین‌های هیپوکمپ که در حافظه و یادگیری و شکل‌پذیری سیناپسی دخیل است را مختل می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که اعمال شناختی؛ مانند حافظه و یادگیری همچنین جنبه‌های مختلف خواب از جمله کیفیت و الگوی آن در دو جنس متفاوت است. تغییر در الگوی خواب، اغلب با عوامل هورمونی به‌خصوص هورمون‌های جنسی مرتبط است.

در پژوهشی که توسط قانعیان و کاظمی زهرانی در سال ۱۳۹۵ با عنوان بررسی شیوع اختلالات خواب و اختلالات یادگیری عصب روان‌شناختی در کودکان پیش از دبستان انجام شد نتایج نشان دادند که تعداد ۱۴۴ نفر (۴۱/۱۴ درصد) از کودکان پیش از دبستان در معرض اختلالات خواب و از مجموع ۲۸۰ کودک پیش از دبستان ۹۲ نفر (۳۲/۸۵ درصد) در معرض اختلال یادگیری عصب روان‌شناختی بودند.

در پژوهشی که توسط مهری، میترا چهرزاد، الهی، قنبری خانقاه، کوشا، طالب نیا، ضیایی در سال ۱۳۹۵ با عنوان عوامل پیشگویی‌کننده مشکلات خواب کودکان سن مدرسه مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی انجام گرفت نتایج نشان داد که ۵۵/۴

درصد کودکان در حیطه تأخیر شروع خواب و $51/8$ درصد در حیطه اضطراب زمان خواب مشکل داشتند. در نمره کلی خواب نیز، $30/4$ درصد کودکان مشکل خواب داشتند. همچنین تحصیلات پدر و رتبه تولد کودک پیشگویی‌کننده مشکلات خواب کودکان بودند.

در پژوهشی که توسط پناغی، کفاشی، سراجی در سال ۱۳۸۳ با عنوان همه‌گیرشناسی اختلال‌های خواب در دانش‌آموزان ابتدایی شهر تهران انجام گرفت یافته‌ها نشان دادند که اختلال‌های خواب در $41/6$ درصد کودکان مدارس ابتدایی گزارش شد. شایع‌ترین اختلال در این زمینه مقاومت در رفتن به بستر بود. شبادراری تنها اختلال خوابی بود که در پسران فراوانی بیشتری داشت. در کودکان مادران خانه‌دار، اختلال خواب بیشتر از کودکان مادران شاغل گزارش گردید. فراوانی ناهنجاری خواب در کودکانی که پدرانشان تحصیلات دانشگاهی داشتند کمتر بود. تحصیلات دانشگاهی مادر با فراوانی کمتر اختلال وحشت خواب و کابوس‌های شبانه همراه بود. داشتن رختخواب مشترک، ترس و نگرانی پیش از خواب و نداشتن زمان مشخص برای خواب با اختلال‌های خواب بیشتر همراه بود.

در پژوهشی که توسط وانگ، شیائو، ژانگ، وانگ در سال ۲۰۲۰ با عنوان نقش مقابله فعال در رابطه بین فرسودگی شغلی یادگیری و کیفیت خواب در میان دانشجویان کالج در چین انجام گرفت نتایج مواردی را نشان داد از جمله: ۱. کیفیت خواب ضعیف ارتباط مثبتی با فرسودگی یادگیری داشت، ۲. سبک مقابله فعال واسطه تأثیر کیفیت پایین خواب بر فرسودگی شغلی یادگیری و ابعاد فرسودگی شغلی یادگیری (افسردگی و حس پیشرفت کم) بود. یافته‌های مطالعه حاضر به دانش فرسودگی یادگیری کمک می‌کند و شواهد نظری برای مداخلات آموزشی بیشتر ارائه می‌دهد.

پژوهشی که توسط جلالی، خزاعی، خالدی پاره، حیرانی، مناتی در سال ۲۰۲۰ با عنوان تأثیر کیفیت خواب بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام گرفت نتایج نشان داد که بر اساس نمرات پرسش‌نامه کیفیت خواب، بین دانش‌آموزان با نمرات بالا و با نمرات

پایین تفاوت معناداری وجود ندارد. باین حال، اختلالات خواب متوسط و گاهی شدید در هر دو گروه وجود داشت.

در مطالعه‌ای که توسط کاجمارزیک، دیو، گابریلی، گروسمن اوکانو در سال ۲۰۱۹ با عنوان کیفیت خواب، مدت زمان و ثبات خواب با عملکرد تحصیلی بهتر در دانشجویان مرتبط است، انجام گرفت یافته‌ها نشان دادند که به‌طور کلی، کیفیت بهتر، مدت زمان طولانی‌تر و ثبات بیشتر خواب با نمرات بهتر مرتبط است. باین حال، هیچ ارتباطی بین معیارهای خواب در یک شب قبل از آزمون و عملکرد آزمون وجود نداشت. در عوض، مدت و کیفیت خواب برای ماه و هفته قبل از آزمون با نمرات بهتر ارتباط داشت. معیارهای خواب تقریباً ۲۵ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی را تشکیل می‌دهند. این یافته‌ها شواهد کمی و عینی ارائه می‌دهند که کیفیت بهتر، مدت طولانی‌تر و ثبات بیشتر خواب به‌شدت با عملکرد تحصیلی بهتر در کالج مرتبط است.

پژوهشی که توسط ماهشواری، شوکت آدر سال ۲۰۱۹ با عنوان فعالیت بدنی و کیفیت خواب در دانشجویان دانشکده تربیت‌بدنی و ورزش براشوف، رومانی انجام گرفت یافته‌ها نشان داد که ۵۱۲ دانش‌آموز با نمره جهانی psqi بودند که نشان‌دهنده کیفیت خواب ضعیف بود. میانگین معدل افراد کم‌خواب کمتر از افراد خوب خواب بود در گروه دانشجویانی که معدل پایین‌تری داشتند ۲۸.۲ درصد کیفیت خواب ذهنی بسیار بد، ۲۹.۰۵ درصد تأخیر خواب ۱۶-۳۰ دقیقه، ۲۹.۴ درصد مدت خواب کمتر از ۵-۷ ساعت، ۲۷.۸ درصد خواب داشتند. راندمان خواب کمتر از ۸۵ درصد بود و ۳۷.۷ درصد تقریباً هر روز اختلال عملکرد روز را تجربه کردند.

در پژوهشی که توسط کیتس، کلارک، وولی، ساندرز^۳ در سال ۲۰۱۵ با عنوان کیفیت خواب در بین دانشجویان داروسازی انجام گرفت نتایج نشان دادند که این نظرسنجی توسط ۲۵۳ دانشجو تکمیل شد. دانشجویان مقوله معدل پایین‌تر (gpa) نمرات بالاتری در ۲ مؤلفه از ۷ مؤلفه psqi و در نمره جهانی داشتند. کیفیت خواب

1.. Kaczmarzyk, Dave, Gabrieli, Grossman okano

2. Maheshwari, Shaukat

3. Cates, Clark, Woolley, Saunders

ضعیف که با نمره جهانی psqi بیش از ۵ نشان داده شده است توسط ۱۴۰ دانشجو گزارش شد میزان بدخواهی در میان دانشجویان با معدل پایین تر بیشتر بود. بنابراین، باتوجه به مطالبی که گفته شد می توان ذکر کرد که خواب جز حیاتی سلامت، تندرستی و عملکرد فرد است. کمیت و کیفیت خواب پیوند نزدیکی با ظرفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی دارد. همان گونه که بیان شد یادگیری مختص به زمان بیداری و هوشیاری نیست عوامل زیادی بر حافظه و یادگیری تأثیر دارند که خواب هم یکی از آن عوامل است پس فرد برای دستیابی به یادگیری نیاز به خواب کافی دارد. خواب از نیازهای اولیه و اساسی انسان بوده و برای یادگیری فرایندهای مربوط به حافظه و یادگیری و عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان نقش کلیدی ایفا می کند. این مؤلفه حیاتی سبب کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی می شود. همچنین کیفیت و کمیت خواب بر یادگیری، حافظه و تعداد زیادی از توانایی های شناختی به ویژه اعمالی که مرتبط با ذخیره اطلاعات جدید و مهارت در محیط های آموزشی، مؤثر است؛ بنابراین باتوجه به اهمیت و ضرورت این موضوع در نظام تعلیم و تربیت، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا کیفیت خواب بر یادگیری دانش آموزان تأثیر می گذارد یا خیر؟

۱-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر با عنوان «سنترپژوهی تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری دانش آموزان» در زمره تحقیقات کیفی و از نوع سنترپژوهی است که برای نگارش آن از ۶ مرحله سنترپژوهی کمک گرفته شده است. در مرحله نخست سنترپژوهی که مربوط به تعیین معیارهای ورودی است، محقق برای جمع آوری اطلاعات پژوهش از انواع مقالات کمی، کیفی و ترکیبی استفاده کرده است. حیطه جغرافیایی موردنظر محقق برای انجام تحقیق حاضر، مقالات کل جهان را پوشش می دهد. زبان های گزارش استفاده شده در تحقیق حاضر مقاله های فارسی و انگلیسی مرتبط با عنوان پژوهش است پس پژوهشگر برای انجام پژوهش، به بررسی مقالات فارسی و انگلیسی مرتبط با موضوع پژوهش پرداخته است. کلیه مقالات استفاده

شده در ادبیات و پیشینه پژوهش، برای ۱۹ سال اخیر است. نتایج حاصل از این مقاله می‌تواند مورد استفاده کارگزاران آموزش و پرورش و آموزش عالی و افراد مرتبط با این دو حوزه قرار بگیرد. در مرحله دوم که مربوط به نحوه جستجوی اسناد علمی مرتبط با عنوان پژوهش است محقق برای جمع‌آوری اطلاعات از کلیدواژه‌های خواب، یادگیری، دانش‌آموزان و آموزش و پرورش استفاده کرده است همچنین در این راستا پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی مثل: sid, magiran, noormags, civilica, irandoc, bookzz, google scholar و همچنین سایت‌های نشریات معتبر مورد استفاده قرار گرفته است. در مرحله سوم سنتز پژوهی که مربوط به غربالگری سطح نخست است باتوجه به معیارهای ورودی تعیین شده محقق برای شناسایی و انتخاب کردن جمعی از مفاهیم و متغیرها ۴۶ مقاله را دانلود و استخراج کرده که از بین آن‌ها ۱۹ مقاله داخلی و خارجی که مرتبط با اهداف پژوهش بود را غربال و در ادبیات و پیشینه پژوهش مورد استفاده قرار داده و مقالات نامرتب را کنار گذاشته و غربالگری سطح نخست را به اتمام رسانده است. بعد از پایان این مرحله، محقق به مرحله کدگذاری رسید. کدگذاری قلب تحقیقات کیفی است که در مرحله چهارم، کدگذاری در ۳ مرحله باز، محوری و گزینشی انجام گرفت و به شناسایی شاخص‌ها، مفاهیم و مؤلفه‌های اصلی پرداخته شد. در مرحله اول، مفاهیم شناسایی گردید و در کدگذاری محوری مفاهیمی که شناسایی شده و مشابه یکدیگر بودند در یک طبقه قرار داده و عمل مقوله‌بندی انجام داده شد. پژوهشگر در نهایت در مرحله کدگذاری گزینشی به نام‌گذاری پرداخت و برای مؤلفه و شاخص‌های اصلی و فرعی نام‌هایی را برگزید.

بعد از اتمام کدگذاری، پژوهشگر در مرحله پنجم به ارزیابی مجدد مفاهیم و مؤلفه‌ها پرداخت و به مفاهیم و مقوله‌هایی دست پیدا کرد که آن مفاهیم را از نظر کیفیت و مرتبط بودن بررسی کرده و تنها مفاهیمی که با عنوان پژوهشی خویش مرتبط بوده و از نظر کیفیت در درجه بالایی قرار داشتند را نگهداری کرد؛ بنابراین از بین ۱۹ مقاله‌ای که برای ادبیات و پیشینه پژوهشی استفاده شده بود بعد از سپری کردن غربالگری سطح دو،

۱۶ مورد را برای یافته‌های پژوهش به کار گرفت و مقوله‌ها و مفاهیمی را که از نظر کیفیت پایین بوده و یا با عنوان پژوهشی حاضر مرتبط نبودند کنار گذاشت.

در نهایت در مرحله ششم، پژوهشگر برای نگارش ادبیات و پیشینه تحقیق از روش ترکیبی (سنتز ترکیبی) استفاده کرده است. محقق در این راستا از جزء شروع کرده است و مطالب جزئی مرتبط با عنوان پژوهشی را مدنظر قرار داده است و در نهایت برای رسیدن به یافته‌هایی تلاش کرد تا به یک کل منسجم برسد و یک الگوی جدیدی را خلق بکند؛ بنابراین کدها و مقولات و مضامین استخراج شده را به صورت موزائیک‌وار و در قالب نقشه مفهومی، در کنار یکدیگر قرار داده و مطالب گردآوری شده را به صورت یک الگوی منسجم در آورد و در پایان به یک یافته منسجمی دست پیدا کرد که می‌تواند پاسخگوی عنوان پژوهشی ما باشد و در نهایت از طریق آن‌ها می‌توان به یک جمع‌بندی نهایی نائل شد.

بنابراین، باتوجه به مطالب گفته شده، برای نگارش یافته‌های تحقیق حاضر، از روش سنتز پژوهی ترکیبی استفاده شده است.

۲. یافته‌های پژوهش

کدگذاری:

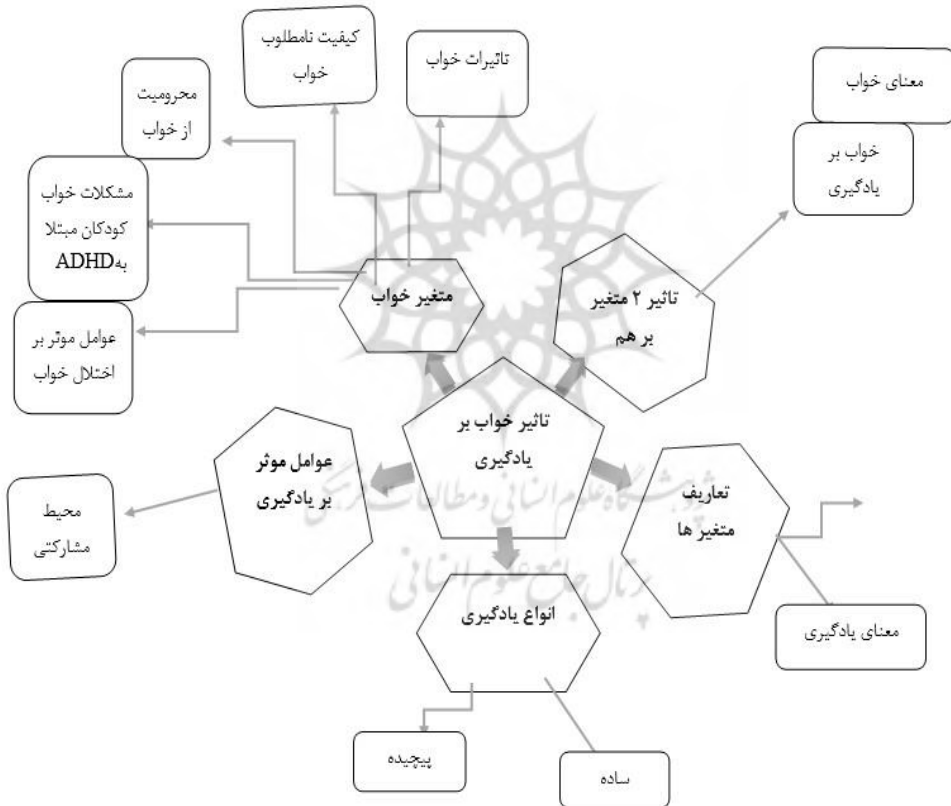
جدول ۱: کدگذاری پیشینه پژوهش در سه مرحله باز، محوری و گزینشی

مضامین	مقولات	مفاهیم
تعاریف متغیرها	معنای خواب	فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی، غیرفعال شدن عضلات ارادی، استراحت، تغییرات فعالیت بدن و ذهن، جایگزینی توهم بینایی به جای تصاویر واقعی، تأثیر خواب REM در تکامل مدار عصبی، ادامه‌دار بودن دامنه eeg

<p>در نوجوانی، منعکس کننده بلوغ قشر مغز در بزرگسالی، نیروبخشی، ازبین بردن خستگی</p>		
<p>ارکان عمده برنامه های تربیتی، تغییر نسبتاً پایدار در رفتار، ایجاد بر اثر تجربه، تأثیر بر توانایی بالقوه فرد</p>	<p>معنای یادگیری</p>	
<p>تأثیر بر سلامت کودکان، چندبعدی بودن مفهوم سلامت، پویا بودن سلامت، سلامتی فرایند ذهنی و منحصر به فرد، سلامتی باعث به وجود آمدن رفتارهای سلامت بخش، تأثیر خواب بر یادگیری، انتقال بهتر اطلاعات به حافظه درازمدت، تفاوت بین خواب دو جنس</p>	<p>تأثیرات خواب</p>	<p>متغیر خواب</p>
<p>منجر به ایجاد پیامد نامطلوب تحصیلی، صدمه به سلامت جسمی و روانی، ارتباط با فرسودگی تحصیلی، ایجاد فرسودگی شغلی و یادگیری</p>	<p>کیفیت نامطلوب خواب</p>	
<p>اختلال در تقویت یادگیری و حافظه، مختل کردن ژن، اختلال در میزان پروتئین های هیپوکمپ، دخیل در شکل پذیری سیناپسی،</p>	<p>محرومیت از خواب</p>	

تأثیر بر عوامل هورمونی		
تأخیر شروع خواب، اضطراب زمان خواب، تأثیر تحصیلات پدر، تأثیر رتبه تولد کودک	مشکلات خواب کودکان مبتلا به ADHD	
مقاومت در رفتن به بستر، شعباداری، اختلال خواب در کودکان مادران خانه‌دار، اختلال خواب کم در کودکان با مادران تحصیل‌کرده، داشتن رخت خواب مشترک، ترس و نگرانی پیش از خواب، نداشتن زمان مشخص خواب، تأثیر معدل کم بر بد خوابی	عوامل مؤثر بر اختلال خواب	
لزوم شروع یادگیری از سطوح ساده، اطلاعات کلامی	ساده	انواع یادگیری
حل مسئله، روش‌های شناختی	پیچیده	
مفید بودن محیط مشارکتی دانش‌آموز محور، علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری با هم‌کلاسی‌ها، باعث ایجاد انگیزه در یادگیری	محیط مشارکتی	عامل مؤثر بر یادگیری
خواب عامل مؤثر بر یادگیری، متأثر کردن یادگیری آشکار و پنهان توسط خواب، ضروری بودن خواب بر یادگیری و حافظه،	خواب بر یادگیری	تأثیر دو متغیر بر هم

<p>مؤثر بودن خواب در مقایسه با بیداری برای ارتقا حافظه، متأثر کردن عملکرد حافظه، تأثیر بر تثبیت حافظه و بهتر شدن آن، ارتباط کیفیت بهتر، مدت طولانی تر و ثبات بیشتر خواب با عملکرد تحصیلی بهتر.</p>		
--	--	--



شکل ۱: الگوی پیشنهادی تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری دانش آموزان

۳. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف سنتز پژوهی تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری دانش‌آموزان انجام گرفت. در این راستا آنچه از برآیند یافته‌های استخراج شده بر می‌آید این است که بین کیفیت خواب و یادگیری دانش‌آموزان ارتباط وجود دارد و کیفیت خواب بر یادگیری تأثیرگذار است؛ بنابراین نتیجه‌ای که از سنتز پژوهی ترکیب و ادغام یافته‌ها حاصل شد، در قالب یک الگوی مفهومی در مورد تأثیرات کیفیت خواب بر یادگیری دانش‌آموزان بود. در پژوهش حاضر، کدگذاری یافته‌ها در ۳ مرحله باز، محوری و گزینشی انجام گرفت و به شناسایی شاخص‌ها، مفاهیم و مؤلفه‌های اصلی پرداخته شد. تعداد مفاهیمی که به دست آمد ۵۹ مفهوم بود که این مفاهیم در ۱۱ مقوله طبقه‌بندی شد و در مرحله آخر از کدگذاری این مقوله‌ها به ۵ مضمون کاهش پیدا کرد همچنین این مضامین، به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی الگوی مفهومی پژوهش حاضر به کار گرفته شد. مضامینی که برای عنوان تأثیر کیفیت خواب بر یادگیری دانش‌آموزان در بخش یافته‌های تحقیق تشخیص داده شد به این قرار بود: تعاریف متغیرها، انواع یادگیری، عوامل مؤثر بر یادگیری، متغیر خواب و تأثیر ۲ متغیر بر هم که در ادامه برای پاسخ‌دادن به سؤال پژوهش حاضر، نتایجی از این مضامین حاصل شد. در مرحله نخست مضمون متغیر خواب بود که به ۵ مقوله تأثیرات خواب، کیفیت نامطلوب خواب، محرومیت از خواب، مشکلات خواب کودکان مبتلا به ADHD و عوامل مؤثر بر اختلال خواب تقسیم شد؛ بنابراین این مضمون از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار گرفت. مضمون بعدی تحقیق حاضر، تأثیر ۲ متغیر برهم بود که این مضمون نیز از بعد خواب بر یادگیری مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله بعدی که در نقشه مفهومی نیز ذکر شد تعاریف یادگیری بود که محقق به تعریف معنای خواب و معنای یادگیری پرداخت. باتوجه‌به یافته‌هایی که به دست آمد مشخص شد انواع یادگیری به دو نوع ساده و پیچیده تقسیم می‌شود و در نهایت یکی از عوامل مؤثر بر یادگیری، محیط مشارکتی بود. یافته‌هایی که به دست آمد با نتایج پژوهش‌های برای دوم، روشنایی و درویش، ۱۳۹۴؛ معنوی پور، پیر خائفی و شریفی، ۱۳۸۷؛ پناغی، کفاشی

و سراجی، ۱۳۸۳؛ گمرکچی، شفیعی‌پور، پاریاد و عطر کار روشن، ۱۳۸۸؛ محمودی، مسلمی، قمی، جعفری پور، توان و مسلمی، ۱۳۹۸؛ حبیبی، بهرامی و خلجی، ۱۳۹۶؛ رفتی سخن‌گو، امینیان و فرکیش، ۱۳۹۵؛ رحمانی، ۱۳۹۶؛ نگارنده و خاک زادی، ۱۳۸۲؛ بالغی زاده و مقیمی، ۱۴۰۰؛ ناصحی نمکدان، ۱۴۰۰؛ سعادت‌تی، شیبانی، رفاهی و مشهدی، ۱۳۹۷؛ مه‌ری، میترا چهرزاد، الهی، قنبری خانقاه، کوشا، طالب نیا و ضیایی، ۱۳۹۵؛ وانگ، شیائو، ژانگ و وانگ، ۲۰۲۰؛ کاچمارزیک، دیو، گابریلی و گروسمن اوکانو، ۲۰۱۹؛ کیتس، کلارک، وولی و ساندروز، ۲۰۱۵ همسو است.

همان گونه که ذکر شد کیفیت خواب بر یادگیری دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد و باید به این اصل مهم یعنی خواب مناسب توجه بسیاری بشود و همچنین همان گونه که آشکار شد زمانی که کیفیت خواب کاهش پیدا می‌کند بر معدل و یادگیری تأثیر می‌گذارد و باعث افت آن‌ها می‌شود؛ بنابراین در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان این چنین بیان کرد که نداشتن اطلاعات کافی در زمینه خواب، وجود تأثیر عوامل مؤثر بر یادگیری و ندانستن این عوامل، ناآگاهی از عوامل مؤثر بر اختلال خواب و در نتیجه اطلاعات اندک خانواده‌ها از شرایط خواب فرزندان خود باعث شده است که یادگیری دانش‌آموزان دچار اختلال بشود؛ بنابراین با توجه به این که خواب و یادگیری ۲ مؤلفه بسیار حیاتی هستند و یادگیری بهتر به کیفیت خواب مناسب بستگی دارد لازم است در این جهت اقدامات لازم برای افزایش آگاهی در زمینه خواب و یادگیری صورت بگیرد و همچنین در مدرسه محیط مناسبی برای یادگیری مهیا بشود تا دانش‌آموزان به یادگیری مناسب نائل شوند. از این‌رو، به محققان علاقه‌مند در این زمینه پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد:

پیشنهادهای پژوهشی:

به سایر محققین پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات بعدی به بررسی چگونگی افزایش اطلاعات در زمینه خواب و یادگیری پرداخته و راهکارهای مؤثری ارائه دهند و به خانواده‌ها، محصلان و کارگزاران تعلیم و تربیت یاری رسانند.

پیشنهادهای کاربردی:

۱. پیشنهاد می‌شود والدین برای تنظیم کیفیت خواب کودکان خود برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشند و به کودکان خود آموزش دهند تا ساعت خواب و بیداری را بر اساس نیازشان تنظیم کنند.

۲. معلمان در کلاس درس، تأثیرات خواب بر یادگیری را برای دانش‌آموزان متذکر بشوند و نقش خواب را در بهبود یا افت عملکرد مغز و حافظه به دانش‌آموزان بگویند.

۳. خانواده‌ها و معلمان در مورد تأثیر خواب بر یادگیری اطلاعات زیادی به دست بیاورند و با دانش‌آموزان در مورد تأثیر عدم خواب کافی بر میزان تمرکز در یادگیری گفت‌وگو بکنند.

در نهایت می‌توان گفت علاوه بر اینکه خواب بر یادگیری تأثیرگذار است برای سلامتی نیز مهم است. انسان‌ها بدون خواب کافی و با کیفیت نمی‌توانند به زندگی خود ادامه دهند پس با اصلاح شیوه زندگی خود و تنظیم خواب و استفاده از مواد غذایی مناسب می‌توانند زندگی شاد و سالمی داشته باشند.

منابع

- براتی دوم، پرستو؛ روشنایی، کامبیز؛ درویشی، مرضیه (۱۳۹۴). «مکانیسم فیزیولوژی عصبی تنظیم خواب و بیداری»، **علوم اعصاب شفای خاتم**، دوره سوم، شماره سوم، صص ۱۳۵-۱۲۱.
- بختیاری، جهان‌بخش؛ حقایق، سید عباس (۱۳۹۹). «نقش پیش‌بینی‌کننده حافظه فعال و نگهداری توجه در کیفیت خواب کودکان واجد اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی»، **علوم اعصاب شفای خاتم**، دوره هشتم، شماره دوم، صص ۹-۱۷.
- بالغی زاده، ساسان؛ مقیمی، مریم (۱۴۰۰). «بررسی برداشت مفهوم استقلال یادگیری معلمان و زبان‌آموزان در ایران و ترکیه»، **نقد زبان و ادبیات خارجی**، دوره هجدهم، شماره ۲۶، صص ۳۴-۱۵.
- باقری فر، علی؛ خداجو، آرزو؛ شیران زهی، رخسانه؛ رزمی، زینب؛ مقدم علی دشتی، سارا (۱۳۹۷). «بررسی یادگیری دانش‌آموزان در مدرسه»، **ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی**، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/759479>.
- پناغی، لیلی؛ کفاشی، احمد؛ سراجی، مهرزاد (۱۳۸۳). «همه‌گیرشناسی اختلال‌های خواب در دانش‌آموزان ابتدایی شهر تهران»، **مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)**، سال دهم، شماره ۱-۲ (پیاپی ۳۸-۳۷)، صص ۵۸-۵۰.
- حبیبی، وحید؛ بهرامی، علیرضا؛ خلجی، حسن (۱۳۹۶). «اثر محرومیت از خواب بر یادگیری مهارت حرکتی ظریف و درشت در دانشجویان پسر»، **مطالعات روان‌شناسی ورزشی**، شماره ۲۲، صص ۱۳۰-۱۱۳.
- رحمانی، زهرا (۱۳۹۶). «روان‌شناسی یادگیری»، صص ۹۶-۱، <https://amouzesh.tbzmed.ac.ir>.
- رافتی سخن‌گو، حبیبه؛ امینیان، امیراحمد؛ فرکیش، هیرو (۱۳۹۵). «آموزش و پرورش و نقش آن در یادگیری دانش‌آموزان»، **اولین همایش بین‌المللی و دومین همایش ملی معماری و شهرسازی هویت‌گرا**، مشهد، صص ۱-۱۲، <https://civilica.com/doc/593079>.
- زارعی سندرکی، مصطفی (۱۳۹۹). «یادگیری، یاددهی»، **پژوهش‌نامه اورمزد**، شماره ۵۰ (ضمیمه شماره ۲)، صص ۸۱-۹۵.

- سعادت، حکیمه؛ شیبانی، وحید؛ رفاهی، سهیلا؛ مشهدی، زهرا (۱۳۹۷). «بررسی مروری اثرات محرومیت از خواب بر یادگیری و حافظه: نقش هورمون‌های جنسی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، دوره ۱۷، صص ۳۷۶-۳۵۹.
- قانعیان، مهناز؛ کاظمی زهرانی، حمید (۱۳۹۵). «بررسی شیوع اختلالات خواب و اختلالات یادگیری عصب روان‌شناختی در کودکان پیش از دبستان»، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، دوره ۲۴، شماره ۶، صص ۵۱۲-۵۰۱.
- معنوی پور، داود؛ پیرخانی، علیرضا؛ شریفی، حسن پاشا (۱۳۸۷). «تأثیر آموزش در هنگام خواب بر یادگیری دانشجویان»، *دانش و پژوهش در علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)*، شماره هفدهم و هیجدهم، صص ۱۹۸-۱۸۷.
- محمودی، سید عبدالله؛ مسلمی، زهرا؛ قمی، مهین؛ جعفری پور، حسن؛ توان، بهمن؛ مسلمی، اعظم (۱۳۹۸). «رابطه کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک»، *مجله توسعه آموزش جندی‌شاپور، فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی*، سال دهم، شماره ۳، صص ۱۷۵-۱۶۴.
- مهری، محبوبه؛ میترا چهارزاد، مینو؛ الهی، معصومه؛ قنبری خانقاه، عاطفه؛ کوشا، مریم؛ طالب‌نیا، حسین؛ ضیایی، طاهره (۱۳۹۵). «عوامل پیشگویی‌کننده مشکلات خواب کودکان سن مدرسه مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی»، *پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، سال ۲۶، شماره ۷۹، صص ۱۰۶-۹۹.
- مسن آبادی، معصومه؛ روزبهرانی، نسرین؛ محبوبه، خورسندی (۱۳۹۹). «تأثیر برنامه آموزشی ترکیبی بر بهداشت خواب دانش‌آموزان ابتدایی»، *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*، دوره ۸، شماره ۱، صص ۳۴-۲۳.
- نادری، حبیب‌اله؛ دهقان، حمیدرضا؛ قادری، محمد؛ مؤمنی، فاطمه (۱۳۹۶). «ارتباط فراشناخت‌ها با کیفیت خواب دانشجویان»، *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، سال چهارم، شماره ۲، صص ۲۳-۱۲.
- نگارنده، رضا؛ خاک زادی، حسن (۱۳۸۲). «انواع یادگیری و روش‌های مناسب تدریس»، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، دوره ۳، شماره (ویژه‌نامه ۱۰)، صص ۵۶-۵۶.

- ناصحی نمکدان، فتانه (۱۴۰۰). «بررسی تأثیر خواب بر حافظه و یادگیری»، همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب، صص ۱۰-۱،
<https://civilica.com/doc/1256088>.
- هدایتی، فریفته؛ ناجی، مهدی (۱۳۹۸). «الگوی نظام‌مند تحول بنیادین در آموزش و پرورش از منظر مقام معظم رهبری»، نشریه پوییش در آموزش علوم انسانی دانشگاه فرهنگیان، شماره ۱۶، صص ۲۱-۱۳.
- یوسف گمرکچی، مهری؛ شفیع‌پور، سیده زهرا؛ پارباد، عزت؛ عطر کار روشن، زهرا (۱۳۸۸). «عادات خواب دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر رشت از دیدگاه والدین»، دو فصل نامه دانشکده‌های پرستاری و مامایی استان گیلان، سال ۱۹، شماره ۶۲، صص ۴۵-۴۰.
- Cates m, clark a, woolley t, saunders a. (2015). Sleep Quality Among Pharmacy Students. **American Journal of Pharmaceutical Education February**, 79 (1) 09,pp 1-6. DOI: <https://doi.org/10.5688/ajpe79109>.
- Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L.(2006). Sleep loss. Learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev.* 10(5):323-37.
- Chamness JA. (2008). Taking a pediatric sleep history *pediatr Ann* . 37(7): 502-8.
- Ivanenko A, Barnes ME, Crabtree VM, Gozal D. (2004). Psychiatric symptoms in children with insomnia referred to a pediatric sleep medicine center. *Sleep Med.* May,5(3):253-259. Doi: 10.1016/j.sleep.2004.02.001.PMID:15165531 .
- Lreland JL, Culpin V. (2006). The relationship between sleeping problems and aggression, anger, and impulsivity in a population of juvenile and young offenders. *J Adolesc Health.* Jun,38(6):649-55. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.05.027.PMID:16730591 .
- Jalali r, khzaei h, khaledi paveh b, hayrani z, menati l. (2020). the effect of sleep quality on students academic achievement. *advances in medical education and practice.* ii 497-502.
- Maheshwari g, Shaukat f. (2019). impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *cureus* 11(4): e4357.doi: 10.7759/cureus.4357 .
- Mucsi I, Molnar M. Z, Rethelyi J, Vamos E, Csepanyi G, Tompa G, Barotfi S, Marton A, Novak. (2004). Sleep disorders and illness intrusiveness in patients on chronic dialysis. *Nephrol Dial Transplant.* 19, 1815-1822.

- Okano k, kaczmazyk j, dave n, gabrieli j, grossman j. (2019). sleep quality,duration, and consistency are associated with better academic performance in college students, npj science of learning. 4:16, pp 1-5. Doi:<https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>.

- Soleimani f, motaarefi h, hasanpour-dehkordi a. (2016). Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality in Hemodialysis Patients. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**. vol- 10(12): LC01–LC04,pp 1-4. doi: 10.7860/jcdr/2016/19668.8941 .

- Smith C. (1996). Sleep states,memory processes and synaptic plasticity. Behav Brain Res. 78(1): 49-56.

- Veldi, M, Aluoja, A, & Vesar, V. (2005). Sleep quality and more common sleep related problems. Sleep Med. 6(3),269-275.

- Wang y, xiao h, zhang x, wang l. (2020). the role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in china, front Psychol. 11:647,pp 1-9. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.00647.

