

بررسی میزان شیوع اختلالات خواب و عوامل مربوط به آن در کارکنان شرکت های حوزه اب استان بوشهر در زمان
پاندمی کووید-۱۹

سیده صدیقه حسینی^{۱*}، علی کمال جو^۲، شاهین افشارپور^۳، مرتضی بهمنیاری^۴

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آموزش عالی خرد بوشهر

sedighehsadath@gmail.com

۲- دکترای روانشناسی بالینی از دانشگاه محقق اردبیلی، مدیر گروه روانشناسی دانشگاه آموزش عالی خرد بوشهر،

alikaljalju۲۰۱۶@yahoo.com

۳- دکترای روانشناسی عمومی

shahinafsharpoor@gmail.com

۴- کارشناسی ارشد مدیریت اجرایی، مدیر منابع انسانی آب منطقه‌ای استان بوشهر

mortezabahmanyari۲۵۲@gmail.com

خلاصه

همه‌گیری جهانی کووید-۱۹، همچون قوی سیاه که در علوم اقتصادی به معنای رویدادی غیرمنتظره و غیر قابل پیش‌بینی است، چالش‌های اجتماعی، عاطفی و اقتصادی زیادی را با خود به همراه داشته و پیامدهای بی‌سابقه‌ای بر سازمان‌ها در سراسر جهان داشته است. توجه به سلامت عمومی (جسمانی، روانی و اجتماعی) کارکنان در طول زندگی شغلی آن‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. از این رو، این پژوهش با هدف بررسی میزان شیوع اختلالات خواب و عوامل مربوط به آن در کارکنان شرکت های حوزه اب استان بوشهر در زمان پاندمی کووید-۱۹ انجام گردید. روش انجام این پژوهش توصیفی بوده و به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شده است. جامعه آماری شامل ۴۹۰ نفر از کارکنان شرکت های حوزه اب استان بوشهر بود که گروه نمونه ۳۰۰ نفری به روش تصادفی ساده از بین کارکنان شرکت‌ها انتخاب شدند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ^۴ بود. نتایج این بررسی نشان داد که میزان اختلالات خواب برابر با ۱۰/۸۹ درصد و میزان تأثیر پاندمی کرونا بر اختلالات خواب تفاوت معناداری نشان داد ($P < ۰/۰۰۱$). با توجه به یافته‌های این مطالعه، اهمیت انجام ارزیابی‌های روانشناختی سالیانه، شناسایی دقیق کارکنان در معرض خطر و ارائه به موقع خدمات بهداشت روانی به آنها با توجه به آثار مخرب بیماری همه‌گیری کرونا بیش از پیش برجسته می‌گردد. بنابراین ضرورت دارد که مسئولین و مدیران ارشد سازمان‌ها برنامه‌های عملی و اجرائی مدونی در زمینه تسهیل دسترسی کارکنان به خدمات بهداشت روان داشته باشند.

کلمات کلیدی: اختلال خواب، پاندمی کرونا

۱. مقدمه

همه گیری کووید-۱۹ تأثیر زیادی بر جامعه جهانی و اقتصاد جهانی گذاشته است و اقتصاد بین الملل و تمام فعالیت های انسانی را به شدت تغییر داده است (آنا کاسیرادزکا و همکاران، ۲۰۲۲). اختلالات روانی یکی از دلایل اصلی بار مرتبط با سلامت جهانی در دوره پاندمی است. خصوصیت بیماری زایی، سرعت انتشار و همچنین درصد مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا، می تواند عاملی باشد که وضعیت سلامت روان افراد مختلف جامعه از جمله بیماران مبتلا و سایر افراد سالم را به اشکال مختلفی تحت تأثیر قرار دهد (بائو و همکاران، ۲۰۲۰؛ ریو و چان، ۲۰۲۰). این بیماری در کشور ایران نیز مانند دیگر کشورها شیوع پیدا کرده و به سرعت سلامت جسمی و روانی مردم را به خطر انداخته است، چرا که شیوع این بیماری، نگرانی از احتمال مرگ در اثر عفونت های ویروسی را افزایش داده و منجر به فشار روانی زیادی در افراد مختلف جامعه شده است (عسکری و همکاران، ۱۳۹۹). فشار روانی روبه رو شدن با یک تغییر ناگهانی در زندگی باعث به هم خوردن تعادل در زندگی می شود و ما باید سعی کنیم در چنین شرایطی، تلاش مجددی را با در نظر گرفتن سلامت جسمی و روحی، برای مقابله با فشار روانی ایجاد شده و دوباره سازگار شدن با زندگی اتخاذ کنیم. توجه به بهداشت روانی بسیار با اهمیت بوده و در تمام عرصه های زندگی از جمله زندگی کاری مورد توجه است، چرا که عوامل موجود در محیط کار، با سلامت و بیماری افراد شاغل ارتباط مستقیمی دارد. امروزه نیروی انسانی در همه ی سازمان ها مهمترین و تأثیرگذارترین منبع سازمان به شمار می رود. اهمیت کارکنان به اندازه های است که برخی صاحب نظران معتقدند که روند توسعه و رسیدن سازمان به اهداف را تعیین می کنند. حتی در یک کشور نیز، سرنوشت توسعه اقتصادی و اجتماعی آن را منابع انسانی آن، نه سرمایه و یا منافع مادی دیگر کشور تعیین می کنند. در نتیجه سازمانی که نتواند نیروهای انسانی خود را توانمند کند و مهارت ها و دانش آنها را توسعه دهد قادر نیست خود را در دنیای سرشار از رقابت امروزی حفظ کند. ارتقاء سلامت روان افراد یک جامعه به ویژه کارکنان سازمانها بسیار موثر و سازنده و لازمه پویایی، بالندگی و اعتلای آن جامعه است (روانشناسی کار به نقل از پورشهسواری، ۱۳۹۸، ص ۱۲۵). لذا با در نظر گرفتن موضوعات مطرح شده، پژوهش حاضر به دنبال بررسی متغیر کیفیت خواب در بین کارکنان شرکت های حوزه آب استان بوشهر و تأثیر پاندمی کرونا بر شدت و فراوانی این متغیر می باشد و به دنبال پاسخ به این سؤال اصلی است که آیا پاندمی کرونا بر کیفیت خواب کارکنان شرکت های حوزه آب استان بوشهر، تأثیرگذار بوده است؟

فرضیه تحقیق

میزان کیفیت خواب در بین کارکنان شرکت های حوزه آب استان بوشهر تفاوت معناداری دارد.

پیشینه تحقیق

در این راستا راه نجات و همکاران (۱۳۹۱)، پژوهشی با عنوان همه گیرشناسی اختلالات روانی در بین کارکنان یگان های زمینی یکی از نیروهای نظامی جمهوری اسلامی ایران بر اساس شاخص نشانگان عمومی (GSI) و پرسشنامه (SCL90) انجام دادند که از ۹۷۵ آزمودنی، ۳۴۷ نفر (۳۵/۰۵ درصد) مشکوک به اختلال روانی تشخیص داده شدند. افکار پارانوئید و اختلال جسمانی کردن به ترتیب با ۱۵/۵ و ۱۵/۴ درصد شایع ترین اختلالات روانی در بین آزمودنی های مورد پژوهش بود. همچنین نتایج حاکی از آن بودند که میزان شیوع انواع علائم مرضی در کارکنان گروه سنی ۲۰-۳۰ سال، کارکنان دارای مدرک تحصیلی لیسانس و بالاتر، افسران جزء، کارکنان متاهل، کارکنان رسته های رزمی و عملیاتی بیش از گروه های دیگر بود.

یزدی و دوستان تحقیقی را با عنوان "همه گیرشناسی اختلالات روانی در روستای میبد یزد" انجام دادند و نتایج نشان داد که ۱۲/۵ درصد از افراد مورد مطالعه دچار انواع اختلالات روانی بوده اند. میزان شیوع اختلالات خلقی ۵/۷۵ درصد، اختلالات اضطرابی ۵/۵ درصد، اختلالات شبه جسمی عضوی مغز هر کدام ۰/۵ درصد و اسکیزوفرنیا ۰/۲۵ درصد بود. در میان اختلالات خلقی، افسرده خویی با ۵/۲۵ درصد و در میان اختلالات اضطرابی، اختلال اضطراب منتشر، ۴/۷۵ درصد شیوع بیشتری داشته است. یافته های اشرف رحبخش و همکاران در تحقیقی به نام "درک متخصصان بهداشت و درمان از استرس در طی همه گیری کووید-۱۹ در ایران" در سال ۱۴۰۰ که

در بزرگترین بیمارستان آموزشی ایران انجام شد و شرکت کنندگان شامل کارکنانی بودند که به بیماران مبتلا به کووید-۱۹ خدمات پزشکی ارائه می‌کردند، نشان دهنده‌ی طیف وسیعی از واکنش‌های روانی شامل اضطراب، احساس گناه، افسردگی و خشم در کارکنان بود. عدم قطعیت همراه با همه‌گیری کووید-۱۹ و کاستی در آمادگی برای مدیریت بحران به عنوان دو منبع اصلی استرس در بین متخصصان مراقبت‌های بهداشتی شناخته شد. بررسی رابطه شدت بی‌خوابی، کیفیت خواب، خواب آلودگی و اختلال در سلامت روان با عملکرد تحصیلی در دختران (مرعشی و همکاران، ۱۳۸۹) نشان داد که میان شدت بی‌خوابی، کیفیت خواب و اختلال سلامت رابطه‌ی معناداری وجود دارد ($P < 0.01$).

در بخش نورولوژی بیمارستان دانشگاه چینی هنگ‌کنگ (ژووانژن لو و همکاران، ۲۰۲۱) تحقیق روانپزشکی با نام تأثیر روانی بر بیماران کووید-۱۹ در طول همه‌گیری در چین، ۳۲۶ بیمار و ۱۳۰۴ نفر گروه شاهد غیرآلوده وارد مطالعه شدند. در مقایسه با گروه شاهد، بیماران نمرات بالاتری در پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه سلامت بیمار و شاخص شدت بی‌خوابی داشتند (همه $p < 0.01$). بیماران مبتلا به مشکلات روانی (۶۲/۶ درصد)، اضطراب (۲۷/۳ درصد)، افسردگی (۲۶/۷ درصد)، افکار خودکشی (۱۶/۰ درصد) و بی‌خوابی (۵۷/۷ درصد) و بیشتر از گروه شاهد بود. این مطالعه شیوع بالاتری از مشکلات روانی را در بیماران کووید-۱۹ در مقایسه با گروه کنترل نشان داد که نشان دهنده‌ی تأثیر روانشناختی بزرگ عفونت کووید-۱۹ است و یافته‌های پژوهش نیاز فوری به کمک‌های روانشناختی برای بیماران کووید-۱۹ را برجسته کرد.

مارتین نووی و جانا نوواکوا در سال ۲۰۲۲ در تحقیقی به نام "تأثیر پاندمی کرونا بر شرکتهای ساختمانی جمهوری چک" که به مدت ۵ ماه به طول انجامید و ۱۶ شرکت بزرگ و متوسط در آن شرکت داشتند، تأثیر پاندمی کرونا را در صنعت ساخت و ساز جمهوری چک بررسی کردند. همه‌گیری باعث خروج کارگران ساختمانی خارجی شده بود و باعث کاهش درصد تولید و رکود این صنعت شده بود.

در تحقیقی به نام "شیوع جهانی و بار اختلالات افسردگی و اضطراب در ۲۰۴ کشور و منطقه در سال ۲۰۲۰"

که توسط دکتر دامیان سانتومارو انجام شد و یک بررسی سیستماتیک از داده‌های گزارش شده از شیوع اختلال اضطرابی و افسردگی اساسی بود، ۴۶ مطالعه معیارهای اختلال افسردگی اساسی و ۲۷ مطالعه معیارهای اختلال اضطرابی را داشتند. افزایش اختلالات افسردگی اساسی در سطح جهانی با ۲۷/۶ درصد و اختلالات اضطرابی با ۲۵/۶ درصد رشد داشته است.

روش تحقیق

روش استفاده در این پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی است و به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شده است. این پژوهش از لحاظ معیار اجرایی از نوع کاربردی می‌باشد. جامعه‌ی این پژوهش را کلیه‌ی کارکنان شرکت‌های حوزه آب استان بوشهر در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. حجم جامعه در این پژوهش برابر با ۴۹۰ پرسنل بود. نمونه آماری این پژوهش را ۳۰۰ پرسنل از کارکنان شرکت‌های حوزه آب استان بوشهر تشکیل داده‌اند که از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده جهت آزمودن فرضیه‌ها انتخاب شدند

ابزار گردآوری

پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI)

این پرسشنامه برای اندازه‌گیری کیفیت و الگوهای خواب افراد بزرگسال در سال ۱۹۸۹ توسط دکتر بویس و همکارانش ساخته شد. این پرسشنامه ۹ سوال دارد اما ۵ سوال خود شامل ۱۰ سوال فرعی است. بنابراین کل پرسشنامه دارای ۱۹ آیتم است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از صفر تا ۳ نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه ۷ ویژگی خواب افراد را در طول یک ماه گذشته ارزیابی می‌کند که عبارتند از: کیفیت خواب از نظر خود فرد، مدت زمان تأخیر در شروع خواب، طول مدت خواب رضایت بخش، کفایت خواب، مشکلات زمان خواب، استفاده از داروهای خواب‌آور و اختلال عملکرد روزانه. حاصل جمع نمرات مقیاس‌های هفتگانه بین ۰ تا ۲۱ خواهد بود. مجموع امتیاز ۵ یا بیشتر بیانگر کیفیت خواب نامطلوب است. دکتر بویس و همکاران (۱۹۸۹) انسجام درونی پرسشنامه را با استفاده

از آلفای کرونباخ $0/83$ بدست آوردند. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/83$ گزارش شده است و روایی محتوای پرسشنامه کیفیت خواب تایید شده است. (کاکاوی و همکاران، ۸۹). شیخی نسب و همکاران (۲۰۱۴) ضرایب پایایی برای این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب $0/81$ و $0/78$ به دست آوردند. پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبورگ از اعتبار $0/86$ و پایایی $0/89$ برخوردار است (شهری فر، ۱۳۸۸)

یافته ها

جدول شماره ۱: جدول توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس جنسیت

گروه	جنسیت	فراوانی	درصد
شرکت سهامی آب منطقه ای	زن	۳۶	۳۶.۰
	مرد	۶۴	۶۴.۰
شرکت آب و فاضلاب شهری	زن	۵۰	۲۵.۰
	مرد	۱۵۰	۷۵.۰

جدول شماره ۲: جدول توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس محل سکونت

گروه	محل سکونت	فراوانی	درصد
شرکت سهامی آب منطقه ای	مرکز استان	۹۸	۹۸.۰
	سایر شهرها	۲	۲.۰
شرکت آب و فاضلاب شهری	مرکز استان	۱۹۹	۹۹.۵
	سایر شهرها	۱	۰.۵

جدول شماره ۳: جدول توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس سابقه ابتلا به بیماری کرونا

گروه	سابقه ابتلا به بیماری کرونا	فراوانی	درصد
شرکت سهامی آب منطقه ای	سابقه دارم	66	۶۶.۰
	سابقه ندارم	۳۴	۳۴.۰
شرکت آب و فاضلاب شهری	سابقه دارم	۱۱۷	۵۸.۵
	سابقه ندارم	۸۳	۴۱.۵

میزان کیفیت خواب در بین کارکنان شرکت‌های حوزه آب استان بوشهر تفاوت معناداری دارد.

برای بررسی اینکه مقدار میانگین کیفیت خواب در بین شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه ای تفاوت معناداری دارند، از آزمون t مستقل استفاده می‌شود.

جدول ۴- آزمون تی برای کیفیت خواب در بین شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه ای

میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی داری
۹/68	۵/۸۶	-۳/۳۱۴	۲۹۸	۰/۰۰۱
۱۲/۱۰	۶/۰۲			

کیفیت خواب شرکت سهامی آب منطقه ای
شرکت آب و فاضلاب شهری

با توجه به جدول فوق مقدار سطح معنی داری این آزمون برای کیفیت خواب در بین شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه ای برابر با ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۵ می باشد در نتیجه مقدار میانگین کیفیت خواب در بین شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه ای تفاوت معناداری دارند و با توجه به میانگین های محاسبه شده می توان نتیجه گرفت که مقدار کیفیت خواب در شرکت آب و فاضلاب شهری نسبت به شرکت سهامی آب منطقه ای بیشتر بوده است.

- بررسی وضعیت پاسخ دهندگان از نقطه نظر میانگین ساعت خوابیدن در شب

جدول ۵- توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس میانگین ساعت خوابیدن در شب

گروه	میانگین ساعت خوابیدن در شب	انحراف استاندارد
شرکت سهامی آب منطقه ای	۱۱/54	۲/۲
شرکت آب و فاضلاب شهری	۱۱/35	۲/۲

- بررسی وضعیت پاسخ دهندگان از نقطه نظر میانگین زمان طول کشیدن در رختخواب جهت خواب

جدول ۶- توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس میانگین زمان طول کشیدن در رختخواب جهت خواب

گروه	میانگین زمان طول کشیدن در رختخواب جهت خواب	انحراف استاندارد
شرکت سهامی آب منطقه ای	۲۹/۳۰	۵/۰۹
شرکت آب و فاضلاب شهری	۳۴/۴۲	۹/۸۵

- بررسی وضعیت پاسخ دهندگان از نقطه نظر میانگین ساعت بیدار شدن در صبح

جدول ۷- توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس میانگین ساعت بیدار شدن در صبح

گروه	میانگین ساعت بیدار شدن در صبح	انحراف استاندارد
شرکت سهامی آب منطقه ای	۵/۴۶	۰/۷۱
شرکت آب و فاضلاب شهری	۵/۳۴	۰/۶۸

- بررسی وضعیت پاسخ دهندگان از نقطه نظر میانگین ساعت میزان خواب واقعی شما در شب

جدول ۸- توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر اساس میانگین ساعت میزان خواب واقعی شما در شب

گروه	میانگین ساعت میزان خواب واقعی شما در شب	انحراف استاندارد
شرکت سهامی آب منطقه ای	۵/۵۵	۱/۱۵
شرکت آب و فاضلاب شهری	۵/۳۳	۱/۰۸

- برای بررسی تاثیر پاندومی کرونا بر میزان کیفیت خواب در شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه ای ، از آزمون t زوجی استفاده می شود.

جدول آزمون تی زوجی برای تاثیر پاندومی کرونا بر میزان کیفیت خواب در شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه ای

میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی داری
۶/۶۱	۳/۱۰	-۸/۲۰۹	۹۹	۰/۰۰۱

کیفیت خواب - قبل

			۵/۸۶	۹/68	کیفیت خواب - بعد	شرکت سهامی آب منطقه ای
۰/۰۰۱	۱۹۹	-۱۷/۲۴۲	۲/۸۸	۷/24	کیفیت خواب - قبل	شرکت آب و فاضلاب شهری
			۶/۰۲	۱۲/10	کیفیت خواب - بعد	

با توجه به جدول فوق مقدار سطح معناداری این آزمون برای تأثیر پاندومی کرونا بر میزان کیفیت خواب در دو شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه‌ای برابر با ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۵ (۰/۰۵ < p) می باشد در نتیجه مقدار میانگین میزان کیفیت خواب به تفکیک در دو شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه‌ای تفاوت معناداری دارند و در نتیجه پاندومی کرونا بر میزان کیفیت خواب در شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه‌ای تأثیر معناداری داشته است با توجه به میانگین‌های محاسبه شده می توان نتیجه گرفت که پاندومی کرونا بر افزایش میزان کیفیت خواب در شرکت آب و فاضلاب شهری و شرکت سهامی آب منطقه‌ای داشته است.

نتیجه گیری

نتایج آزمون تی دو نمونه مستقل در فصل ۴ نشان داد که مقدار میانگین اختلالات خواب در بین شرکت سهامی آب منطقه‌ای برابر با ۹/۶۸٪ و در شرکت آب و فاضلاب شهری برابر با ۱۲/۱۰٪، دارای سطح معناداری برابر با ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۵ می باشد (۰/۰۵ < p). میانگین ساعت خوابیدن در شب در شرکت سهامی آب منطقه‌ای برابر با ۱۱/۵۴ و در شرکت آب و فاضلاب شهری برابر با ۱۱/۳۵ و میانگین زمان طول کشیدن در رختخواب جهت خوابیدن در شرکت سهامی آب منطقه‌ای برابر با ۲۹/۳۰ و در شرکت آب و فاضلاب شهری برابر با ۳۴/۴۲ بود و همچنین میانگین ساعت بیدار شدن در صبح در شرکت سهامی آب منطقه‌ای برابر با ۵/۴۶ و در شرکت آب و فاضلاب شهری برابر با ۵/۳۴ و میانگین میزان خواب واقعی در شرکت سهامی آب منطقه‌ای ۵/۵۵ و در شرکت آب و فاضلاب شهری ۵/۳۳ بود. با توجه به میانگین‌های محاسبه شده می توان نتیجه گرفت که مقدار اختلالات خواب در شرکت‌های حوزه آب استان بوشهر دارای تفاوت معناداری می باشد و میزان اختلالات در شرکت آب و فاضلاب شهری بیشتر از شرکت سهامی آب منطقه‌ای بود. در نتیجه فرضیه دوم تأیید می گردد.

نتایج حاصل از این فرضیه با یافته‌های چرچو و همکاران (۲۰۰۶)، موری و همکاران (۲۰۰۹)، لیما و همکاران (۲۰۰۲)، (بایومیسستر، ۲۰۰۲) همسویی دارد. خواب برای یادگیری، پردازش‌های حافظه و عملکرد شغلی بسیار مهم و حیاتی است. تحقیقات نشان می دهد که خواب نامطلوب، چند پارگی فرآیند خواب، تأخیر در خواب شبانه‌روزی، بیداری زود هنگام به طور جدی بر گنجایش یادگیری و کارکردهای عصبی رفتاری تأثیر می گذارد. بی خوابی از جمله شایعترین اختلالات خواب می باشد که به صورت اشکال در شروع یا دوام خواب یا فقدان خوابی که نیروبخش و خستگی زداست، مطرح می شود (احمدوند و همکاران، ۱۳۸۸). اختلالات خواب عموماً موجب خواب آلودگی وسیع روزانه می شود که می تواند بر روی خلق، هوشیاری، حافظه، امنیت و عملکرد روزانه فرد تدثیر گذار باشد (استانلی، ۲۰۰۵). نتایج پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۸۹)، تحت عنوان رابطه شدت بیخوابی، کیفیت خواب، خواب آلودگی و اختلال در سلامت روان با عملکرد تحصیلی در دختران نشان داد که شدت بیخوابی و عملکرد تحصیلی نوجوانان دختر رابطه معناداری وجود دارد (۰/۰۰۱ < p)

در تبیین این فرضیه میتوان گفت که خواب تعادل حیاتی فرآیندی فیزیولوژیایی است در جهت تأمین مقدار خواب لازم برای دستیابی به سطح هشیاری پایدار در روز. این فرایند در سرتاسر شب در کار است، اما در طول روز نیز فعالیت دارد. اگر شبی بسیار کم خوابیده باشیم، موارد به خواب رفتن در طول روز چشمگیر خواهد شد. حدود ۹۰ درصد بزرگسالان ۹ تا ۶ ساعت در شب می خوابند و طول خواب بیشتر مردم بین ۷/۵ تا ۸ ساعت است. گرچه بعضی ها فقط ۶ تا ۷ ساعت می خوابند، اما اکثر این قبیل افراد بی آنکه خود متوجه باشند در

طول روز علائم خواب‌آلودگی نشان میدهند (کریپکه و گیلین، ۱۹۸۵). هنگامی میتوان از اختلال خواب سخن گفت که ناتوانی از خواب کافی موجب اختلال در کار و فعالیت یا خواب‌آلودگی افراطی در طول روز شود. زمینه‌یابی‌های جدید سازمان گالوپ نشان میدهد که ۵۶ درصد بزرگسالان خواب‌آلودگی طول روز را مسئله و مشکل خود گزارش میکنند. یکی از پژوهشگران خواب می‌گوید بسیاری از این افراد "آدم ماشینی‌های بیدار" هستند که چند سال کسر خواب انباشته شده بر دوش دارند. او خاطر نشان می‌سازد که یک ساعت خواب شبانه به مدت یک هفته برابر است با وادار کردن شخص به یک شب تمام شب‌زنده‌داری (ماس، ۱۹۹۸، ص ۵۳). یکی از علائم محرومیت خواب، ناتوانی در سپری کردن روز بدون از دست دادن موقتی انرژی و هشیاری است، که معمولاً در بعدازظهرها رخ میدهد. با خواب کافی هر شخص معمولی سراسر روز هوشیار می‌ماند، حتی اگر به فعالیت‌های بدون تحرک و در حالت سکون سرگرم باشد. پژوهشگران خواب معتقدند که کسانی که معمولاً هشت ساعت می‌خوابند، دوساعت به خوابشان بی‌فزایند هشیاری آنان به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. هرچند بیشتر مردم با هشت ساعت خواب می‌توانند به طور رضایت‌بخشی به فعالیت بپردازند، با این حال در شرایط کارآیی بهینه نیستند. از دست دادن حتی یک ساعت خواب، احتمال بی‌دقتی، اشتباه، بیماری و سوانح را افزایش می‌دهد (هیلگاردر، به نقل از براهنی، ۱۴۰۰، ص ۲۲۲).

با توجه به جدول فوق مقدار سطح معناداری این آزمون برای تأثیر پاندمی کرونا بر میزان اختلال اضطرابی در بین کارکنان شرکت‌های حوزه آب استان بوشهر، نتایج آزمون تی دوزوجی در فصل ۴ نشان داد مقدار میانگین اختلال اضطرابی در بین شرکت سهامی آب منطقه‌ای در قبل و بعد به ترتیب با میانگین ۸/۴۹٪ و ۱۱/۱۲٪ و شرکت آب و فاضلاب شهری در قبل و بعد به ترتیب با میانگین ۸/۲۵٪ و ۱۲/۳۱٪ دارای سطح معناداری برابر با ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد ($p < 0.05$). در نتیجه مقدار میانگین میزان علائم اختلالات روانی به تفکیک در دو شرکت تفاوت معناداری داشته است. با توجه به میانگین‌های محاسبه شده می‌توان نتیجه گرفت که پاندمی کرونا بر افزایش میزان اختلالات اضطرابی در دو شرکت تأثیر گذار بوده است.

این فرضیه با پژوهش (رجب پورو همکاران، ۱۴۰۰)، (وانکیوتان و همکاران، ۲۰۲۰)، (مارتین نووی، ۲۰۲۲)، (پیرلاوریگلو و همکاران، ۲۰۲۱) و (لوپزو همکاران، ۲۰۲۱) همسو می‌باشد.

برای تبیین این فرضیه می‌توان گفت همه‌گیری جهانی کووید-۱۹ برای چندسال متوالی بخشی از زندگی ما بوده است و بر فعالیت‌های همه واحدهای اقتصادی در حوزه‌ها و صنایع مختلف تأثیر گذاشته است (مارتین نووی، ۲۰۲۲). خصوصیت بیماری زایی، سرعت انتشار و همچنین درصد مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا، می‌تواند عاملی باشد که وضعیت سلامت روان افراد مختلف جامعه از بیماران مبتلا و سایر افراد سالم را به اشکال مختلفی تحت تأثیر قرار دهد (بائو و همکاران، ۲۰۲۰؛ ریو و چان، ۲۰۲۰). این بیماری در کشور ایران نیز مانند دیگر کشورها شیوع پیدا کرده و به سرعت سلامت جسمی و روانی مردم را به خطر انداخته است، چرا که شیوع این بیماری نگرانی از احتمال مرگ در اثر عفونت‌های ویروسی را افزایش داده و منجر به فشار روانشناختی پیچیده‌ای در افراد مختلف شده است (عسکری و همکاران، ۱۳۹۹). فشار روانی، روبه‌رو شدن با یک تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث می‌شود تا تعادل در زندگی مان به هم خورده، که ما باید سعی کنیم در چنین شرایطی، تلاش مجددی را با در نظر گرفتن سلامت جسمی و روحی، برای مقابله با فشار روانی ایجاد شده و دوباره سازگار شدن با زندگی و توانایی به بهبود و بازگشت فرد به حالت اولیه در مواجهه با شرایط ناگوار (پرنس امبوری و همکاران، ۲۰۱۴)، همچنین با داشتن فعالیتی مفرح و مثبت با هدف سرگرمی (مارتین، ۲۰۰۷)، اتخاذ کنیم. سود، (۲۰۲۰) معتقد است که افرادی که به کرونا مبتلا می‌شوند خود را با بیماری مزمنی روبرو می‌بینند که کنترلی بر آن ندارند. به طوری که این بیماری بر سایر زمینه‌های زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین شناخت مشکلات روانشناختی که بر اثر بیماری کرونا ایجاد می‌شود و شناخت توانمندی‌های روانشناختی افراد و همچنین شناخت عوامل و مواجهه با فشارهای روانی ایجاد شده توسط بیماری کرونا، مفید هستند و می‌توانند عاملی جهت تصمیم‌گیری‌های آگاهانه بیشتری برای درمان و کمک به افرادی باشد که به خاطر مبتلا شدن به این بیماری در معرض صدمات روانی باشند.

پیشنهادات

پیشنهاد می شود با توجه به اینکه بیشترین کارکنان را افراد جوان تشکیل می دهد و جوانان نقش بسیار مهمی در آینده هر کشوری دارند در صورت امکان مدیران ارشد سازمان ها، برنامه هایی برای ایجاد کارگاه های آموزشی توسط متخصصان روانشناسی برای بالا بردن توانایی کارکنان خود در راستای مقابله با بحران و حل مشکلات روانی و رفتاری طراحی و تدوین شود.

پیشنهاد می شود مسئولین و مدیران سازمانها در جهت دستیابی کارکنان به خدمات روانشناسی برنامه هایی طراحی و تدوین نمایند. پیشنهاد میشود که مسئولین و مدیران ارشد برای استخدام روانشناسان سازمانی و صنعتی در سازمانها برنامه هایی طراحی و تدوین نمایند.

منابع و مآخذ

عسگری ماسوله س، افشار م، محمدی م، ۱۳۹۵. تأثیر نظام مدیریت منابع انسانی بر کیفیت عملیات مدیریت بحران مطالعه موردی ستادهای مدیریت بحران شهرداری تهران، دوفصلنامه علمی-پژوهشی مدیریت بحران، دوره ۲، ش ۱: ۱۱-۳.

راه نجات ا، بهامین ق، سجادیان ر، دنیوی و، ۱۳۹۰. همه گیرشناسی اختلالات روانی در بین کارکنان یگان های زمینی یکی از نیروهای نظامی جمهوری اسلامی ایران. فصلنامه روانشناسی نظامی، دوره ۲، شماره ۶، ۲۷-۳۶

حیدری م، حسنی پ، قدوسی بروجنی م، ۱۳۹۴. بررسی ارتباط سندروم فرسودگی شغلی با سلامت روانی در پرسنل درمانی بیمارستان ولی عصر بروجن. فصلنامه بیمارستان، دوره ۱۴، شماره ۱، ۱۳۷-۱۴۴.

Anna Kosieradzka, Justyna Smagowicz, Cezary Szwed (2022). Ensuring the business continuity of production companies in conditions of COVID-19 pandemic in Poland – Applied. (available at ScienceDirect). International Journal of Disaster Risk Reduction 72 (2022) 102863