

بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با کیفیت خواب و سلامت عمومی در دانش آموزان دختر پایه ششم

دوره ابتدایی شهر اورمیه در سال تحصیلی 1402-1403

بسنا بیگزاده

کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اورمیه

نسیم مؤمنی

کارشناسی ارشد علوم تربیتی، گرایش آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اورمیه

لیلا صالحیان

کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه پیام نور اورمیه

لیلا ایازی

کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اورمیه

معصومه پورآزاد ثانی

کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اورمیه

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با کیفیت خواب و سلامت عمومی در دانش آموزان دختر پایه ششم دوره ابتدایی شهر اورمیه در سال تحصیلی 1402-1403 بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پایه ششم دبستان های شهر اورمیه بود. از این بین 140 دانش آموز دختر پایه ششم به شکل تصادفی و نمونه در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها دو پرسشنامه کیفیت خواب و پرسشنامه سلامت عمومی (یعقوبی، کریمی، امید، باروتی و عابدی، 1391) و سوابق عملکرد تحصیلی (کارنامه پایان سال دانش آموزان) به کار رفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون رگرسیون همزمان و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد بین کیفیت خواب و سلامت عمومی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آن ها رابطه مثبت معنادار وجود دارد. کلمات کلیدی: پیشرفت تحصیلی، کیفیت خواب، سلامت عمومی، دانش آموزان دختر پایه ششم.

مقدمه

سلامت روانی یکی از مهم ترین فاکتور های زندگی سالم است. نیز از عوامل مؤثری است که می تواند تأثیرات مثبت و مفیدی بر سطح پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشد. افرادی که شاد هستند، زندگی کم استرس تری دارند در انجام کار های روزمره یا چالش ها نتیجه بهتری کسب می کنند. مهم ترین تأثیری که روان سلامت در مقیاس جامعه بزرگ تر بر مردم می گذارد، رفتار های روزمره و تعاملات بین مردم هست. هرچه جامعه سلامت روانی بیشتر و بهتری داشته باشد، هرچه مردم خوشحال تر و شادتر باشند، هرچه میزان غم ها و اندوه ها کمتر باشد پیشرفت در آن جامعه بسیار خواهد بود. به طور کلی یک فرد سالم روحیه ای عالی، شخصیتی قوی، دارای توانایی ها و استعداد های ذاتی زیاد هست که در آخر مسبب رشد فردی در جامعه خواهد بود. اخیراً تحقیقات زیادی صورت گرفته تا تأثیر سلامت روانی و اهمیت آن را بر میزان یادگیری دانش آموزان مورد بررسی قرار گیرند. باتوجه به تحقیقات انجمن دانشگاه

سلامت آمریکا دانش آموزانی که به بیماری یا پریشانی روانی مبتلا هستند، برای کسب نمرات در امتحانات با مشکلات و سرهای بزرگی مواجه شده اند.

همچنین در دانشجویان با همین مشکلات روانی هم باعث اختلال در عملکرد و نوشتن پایان نامه شده است. سازمان سلامت جهانی (WHO) اخیراً نظریه ای بیان کرده که مطابق با آن، اگر در رابطه با اختلالات روانی مداخله های سریع تر یا زودهنگام باعث افزایش شانس بیشتر برای درمان چنین مشکلاتی فراهم می کند.

خواب به عنوان کاهش به سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراک حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در حالت استراحت تعریف می شود، به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر می کند و توهم بینایی جایگزین تصاویر واقعی می شود. اما این واقعیت برای محققان کم و بیش آشکار است که خواب برای سلامت و بهبودی سیستم عصبی مرکزی، سیستم ایمنی و سیستم اسکلتی عضلانی غیرقابل انکار مهم است. (نوری، دهقان، باقری و شهبازی، ۱۳۸۱).

خواب یک رفتار رایج است که در تمام گونه های حیوانی مورد مطالعه از حشرات گرفته تا پستانداران ثابت شده است. خواب یکی از دراماتیک ترین رفتارهای انسان است و تقریباً یک سوم زندگی انسان را در بر می گیرد و همچنین یک حالت منظم، تکراری و به راحتی قابل برگشت ارگانیسم همراه با بی حرکتی نسبی و افزایش قابل توجه آستانه واکنش به محرک است. خارجی در مقایسه با حالت بیداری مشخص است. خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است که باعث نشاط، نشاط، توانایی کار و احساس انرژی می شود و بدون آن دچار اختلالات روانی و اجتماعی زیادی خواهیم شد. (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۷). در طول خواب، هورمون هایی مانند نوراپی نفرین، سروتونین و هورمون رشد ترشح می شوند و تغییرات شیمیایی و افزایش تغذیه سلولی رخ می دهد تا بدن برای فعالیت های روز بعد آماده شود. ترمیم، سازماندهی مجدد، تقویت حافظه و یادگیری نیز در سیستم عصبی رخ می دهد. علاوه بر این، خواب استرس، اضطراب و استرس را کاهش می دهد و به فرد کمک می کند تا انرژی را برای تمرکز بهتر، سازگاری و لذت بردن از فعالیت های روزانه بازیابی کند.

بنابراین نقش کلیدی اهمیت کیفیت خواب و سلامت روان در دانش آموزان یا سنین پایین بسیار بالا و مهم است. همچنین آموزش ها و اعمالی که به ارتقای سلامت روانی کمک می کند باید در سنین پایین تر انجام شود. دانش آموزانی که با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کنند، هنگام آموختن با مشکلاتی نظیر نداشتن تمرکز روبرو خواهند شد. در نهایت در حیطه کلیدی اهمیت سلامت روان در دانش آموزان، آموزش ها و روش ها این کودکان را برای انتقادپذیری آماده سازی می کند. به این صورت که دانش آموزان قادر خواهند بود بازخورد های منفی را بپذیرند و برای بهبود ذهنیت مثبت از آن استفاده کنند.

ذهنی که با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کند، ممکن است دانش آموزان را وارد فاز شک و تردید کند؛ و در مقابل دیدگاه های متفاوت یا در تفسیر انتقادات دچار ابهام و سردرگمی شوند. این افراد از افکار خود محافظت می کنند و نمی گذارند شخصی ثالثی نظر آن ها را تغییر یا تحت تأثیر خود قرار دهد.

ازاین رو معلمان در چنین شرایطی می توانند برای ارتقای سلامت روانی دانش آموزان خود، از تاکتیک ها و استراتژی های مختلفی استفاده کنند. برای مثال، یک معلم می تواند بازخورد خود را به جای ارائه دادن به کل کلاس، به خود دانش آموز موردنظر ارائه دهند. زیرا در چنین شرایطی اگر معلمی از دانش آموزی در مقابل کل کلاس انتقاد کند، دانش آموز بیشتر احساس پریشانی می کند. در نتیجه ذهن او کاملاً آشفته شده و دیگر قادر به تمرکز نخواهد بود. چون چنین عملی را آشکار کردن نقطه ضعف خود برای عموم کلاس می دانند که در آخر باعث کاهش اعتمادبه نفس کودک خواهد شد.

از بزرگ ترین چالش های قرن ۲۱م اهمیت سلامت روان دانش آموزان و روش هایی برای ارتقای این سلامت در جهت تسهیل و بهبود یادگیری کودکان به شمار می رود.

بیان مسأله

اهمیت سلامت روان در دانش آموزان هم برای خانواده ها دارای اهمیت بسیاری است و هم برای مدرسه، در آخر برای جامعه فعلی. برای افزایش سطح سلامت ابتدا باید باشخصیت آنها آشنا شد و مشکلات و سد های فکری او مورد بررسی قرار گیرد. در همین راستا توجه به وضعیت تحصیلی دانش آموزان ابتدایی نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. در ادامه، به برخی از دلایل اهمیت توجه به وضعیت تحصیلی می پردازیم:

پایه گذاری توسعه: آموزش ابتدایی پایه های توسعه را فراهم می کند. در این مرحله، کودکان مهارت های اساسی را یاد می گیرند که آمادگی آن ها را برای زندگی، کار و شهروندی فعال فراهم می کند.

تقویت ارتباط با محیط تحصیلی: آموزش ابتدایی، احساس تعلق دانش آموزان به محیط تحصیلی را تقویت می کند. این ارتباط باعث افزایش مشارکت تحصیلی و موفقیت در تحصیل می شود.

حفظ سلامت روانی: آموزش ابتدایی به کاهش مشکلات رفتاری مانند زورگویی و خشونت در مدارس کمک می کند. همچنین، ارتقاء سلامت روانی دانش آموزان را تسهیل می کند.

مبارزه با فقر و گرسنگی: آموزش به کاهش فقر و گرسنگی کمک می کند و فرصت های بهتری برای زندگی فراهم می کند. به طور خلاصه، توجه به وضعیت تحصیلی دانش آموزان ابتدایی، پایه گذاری توسعه، تقویت ارتباط با محیط تحصیلی، حفظ سلامت روانی و مبارزه با فقر را تسهیل می کند.

با توجه به مطالب بیان شده اهمیت سلامت روان در دانش آموزان باید به جد دنبال شود؛ زیرا شخصیت سازی این کودکان همگی تحت تأثیر شرایط دوران کودکی تا نوجوانی شکل می گیرد و برای ورود به جامعه بسیار حیاتی است. برای بهبود و ارتقا سلامت روان باید کودکان را به مطالعه و تحصیل تشویق کرد و همچنین از به کمک مشاوران راهنمایی شوند.

اهداف تحقیق

هدف کلی:

بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با کیفیت خواب و سلامت عمومی در دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر اورمیه در سال تحصیلی 1402-1403.

فرضیه تحقیق

افزایش کیفیت خواب و سلامت عمومی بدن با پیشرفت و بهبود وضعیت تحصیلی مرتبط است.

اهمیت و ضرورت تحقیق

شادابی، نشاط و احساس خوشبختی یکی از موهبت های الهی است که در سایه تندرستی و سلامت روانی به انسان عطا شده است. علاوه بر آن سلامت روانی یکی از مهم ترین عوامل موثر در ارتقاء و تکامل انسان ها محسوب می شود. این امر در دانش آموزان از اهمیت بسیاری برخوردار است. با بررسی یافته های پژوهش های گذشته، در اکثر تحقیقات رابطه سلامت روان و پیشرفت تحصیلی معنا دار بدست آمده است و نشان داده اند که عوامل دیگری که خود معلول سلامت روان هستند نیز بر موفقیت تحصیلی تأثیر گذارند در نتیجه می توان بیان نمود که یکی از عوامل موثر بر موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشتن سلامت روان دانش آموزان می باشد.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

تعاریف مفهومی:

پیشرفت تحصیلی: پیشرفت تحصیلی عبارت است از موفقیت دانش آموز در یک یا چند موضوع درسی مثل: درک، فهم خواندن یا محاسبه عددی، چنین پیشرفت‌هایی توسط آزمون‌های میزان شده تحصیلی اندازه‌گیری می‌شود. همچنین این اصطلاح بر پیشرفت فرد در کلاس، آن طور که در کار مدرسه ارزیابی می‌شود دلالت دارد.

شعاری نژاد، نیز در تعریف پیشرفت تحصیلی چنین می‌نویسد: معلومات یا مهارت‌های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع‌های درسی که معمولاً به وسیله آزمایش‌ها یا نشانه‌هایی، یا هر دو، که معلمان برای دانش‌آموزان وضع می‌کنند اندازه‌گیری می‌شود. در تعریف دیگر در پیشرفت تحصیلی به جلوه‌ای از وضعیت تحصیلی دانش آموز یا دانشجو اشاره دارد که این جلوه ممکن است نشان دهنده نمره یک دوره، میانگین نمرات برای مجموعه‌ای از دوره‌ها در یک درس یا میانگین نمرات دوره‌های مختلف باشد (لاوین، 1976).

کیفیت خواب: کیفیت خواب به معیارهای مختلفی بستگی دارد که شامل مدت زمان خواب، زمان لازم برای به خواب رفتن، تعداد دفعات بیدار شدن در طول شب، و احساس استراحت و تجدید قوا پس از بیدار شدن می‌شود. کیفیت خواب خوب به این معناست که شما به اندازه کافی در طول شب بدون وقفه خوابیده‌اید و صبح با احساس استراحت و آمادگی برای روز جدید بیدار می‌شوید.

سلامت عمومی: سلامت عمومی به حالت کامل جسمی، روانی و اجتماعی خوب بودن اشاره دارد و تنها به نبود بیماری یا ناتوانی محدود نمی‌شود. این مفهوم شامل توانایی فرد برای حفظ تعادل و تطابق با شرایط مختلف زندگی و همچنین داشتن روابط مثبت با دیگران و مشارکت فعال در جامعه است. سازمان بهداشت جهانی (2004) سلامت روانی را به عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانمندی خود را شناخته از آنها به نحو موثر و مولد استفاده کرده و برای اجتماع خویش مفید است تعریف می‌کند. به طور کلی بهداشت روانی ایجاد سلامت روان به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی، کنترل عوامل موثر بروز آن، تشخیص زودرس، پیشگیری از عوامل ناشی از برگشت بیماری‌های روانی و ایجاد محیط سالم در برقراری روابط صحیح انسانی است (میلانی فرد، 1386).

تعاریف عملیاتی:

پیشرفت تحصیلی: در این پژوهش معیار پیشرفت و عملکرد تحصیلی را میانگین نمرات تحصیلی دانش آموزان در دروس مختلف در سال تحصیلی گذشته بوده که از کارنامه دانش آموزان استخراج شده است.

کیفیت خواب: در این پژوهش نمره‌ای است که از محاسبه نمرات به دست آمده از پرسشنامه کیفیت خواب به دست آمده است.

سلامت عمومی: در این پژوهش منظور نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه سلامت عمومی (یعقوبی، کریمی، امیدی، باروتی و عابدی، 1391) به دست می‌آورد.

ابزار پژوهش، جامعه آماری، نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

در پژوهش حاضر، از دو پرسشنامه (پرسشنامه کیفیت خواب) و (پرسشنامه سلامت عمومی (یعقوبی، کریمی، امیدی، باروتی و عابدی، 1391)) و نیز بررسی نمرات کارنامه سالیانه دانش آموزان پایه ششم دبستان برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. جامعه آماری کلیه دختران دانش آموز پایه ششم دبستانهای شهر ارومیه بودند که از این میان 140 دختر دانش آموز به صورت تصادفی و نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

تحلیل آماری داده‌ها با استفاده از آزمون رگرسیون هم زمان و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

ابزار گردآوری داده‌ها

- **پرسشنامه کیفیت خواب:** پرسشنامه کیفیت خواب با هدف بررسی کیفیت خواب در طی یک ماه گذشته ساخته شده و شامل ۱۸ عبارت است. تعداد بسیاری از مطالعات انجام شده میزان اعتبار و پایایی بالایی پرسشنامه کیفیت خواب را نشان داده اند. عنوان شده است که این پرسشنامه کیفیت خواب بد را از خوب افتراق می دهد (۰/۳۶). هر یک از مقیاس های هفتگانه میزان Internal Consistency & Reliability Coefficient (Cronbach's alpha) حدود ۰/۸۳ و ۰/۳۶ را داشته اند. حساسیت مناسب برای تمیز آزمودنی دارای خواب کیفیت خواب ضعیف از قوی را دارد.

هریک از ۷ زیر مقیاس پرسشنامه کیفیت خواب نمره ۰-۳ را به خود اختصاص می دهد. هیچ ۰، ضعیف ۱، متوسط ۲، شدید ۳، است. نمره کل پرسشنامه از صفر تا ۲۱ است.

نمرات بالا نشان دهنده کیفیت ضعیف خواب است. نمره کل بزرگتر از ۵: نشان دهنده اینکه آزمودنی یک فرد Poor Sleep است و دارای مشکلات شدید حداقل در ۲ حیطه یا دارای مشکلات متوسط در بیشتر از ۳ حیطه می باشد.

هفت مقیاس تشکیل دهنده پرسشنامه کیفیت خواب

۱- کیفیت ذهنی خواب (Subjective sleep quality)

۲- تاخیر در به خواب رفتن (Sleep latency)

۳- طول مدت خواب (Sleep duration)

۴- کارایی خواب (Sleep efficiency)

۵- اختلالات خواب (Sleep disturbances)

۶- مصرف داروهای خواب آور (Use of sleep medications)

۷- اختلال عملکرد روزانه (Day time dysfunction)

- **پرسشنامه سلامت عمومی:** با هدف بررسی سلامت روان در طی یک ماه گذشته ساخته شده و شامل ۱۲ گویه است. با هدف بررسی کیفیت خواب در طی یک ماه گذشته ساخته شده و فرم کوتاه و ایرانی پرسشنامه سلامت عمومی شامل ۱۲ گویه است. این پرسشنامه توسط یعقوبی، کریمی، امیدی، باروتی و عابدی (۱۳۹۱) تدوین شده است. هدف از این ابزار بررسی و سنجش وضعیت روانی افراد در یک ماه گذشته است. در پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی اعتبار آن ۰/۹۲ گزارش شد و تحلیل عاملی تأییدی حاکی از دو عامل بود که در مجموع ۶۲/۴۸ درصد واریانس را تبیین می کردند. این عوامل نشانه های سلامت روانی مثبت و نشانه های اختلال روانی می باشند. همبستگی این دو عامل با نمره کل پرسشنامه به ترتیب عبارت است از ۰/۹۱ و ۰/۹۳. نتایج بررسی روایی سازه پرسشنامه سلامت روان نشان داد که تمامی خرده مقیاس های این پرسشنامه با یکدیگر و با کل پرسشنامه همبستگی معنادار دارند.

یافته ها

فرضیه پژوهش حاضر مبنی بر مرتبط بودن افزایش کیفیت خواب و سلامت عمومی بدن با پیشرفت و بهبود وضعیت تحصیلی از طریق رگرسیون همزمان مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۱: ضریب همبستگی چندگانه و مجذور آن

R	R ²	اصلاح شده R ²	خطای معیار برآورد
0/610	0/269	0/138	8/340

بر اساس جدول ۱، متغیر کیفیت خواب، به شکلی معنادار می تواند سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی را تبیین کند. این یافته فرضیه پژوهشی را تأیید می کند.

بر اساس جدول 2 ضریب همبستگی به دست آمده بین پیشرفت تحصیلی و سلامت عمومی ($r=0/428$) در سطح $p=0/03$ معنادار است، یعنی $p=0/05$ پس می توان این گونه عنوان کرد که بین پیشرفت تحصیلی و سلامت عمومی دختران دانش آموز پایه ششم رابطه مثبت معنادار وجود دارد. یعنی هرچه میزان سلامت عمومی بیشتر باشد پیشرفت تحصیلی در این افراد نیز بیشتر نمود می یابد.

جدول 2: ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و سلامت عمومی

متغیرها	تعداد نمونه	ضریب همبستگی	سطح معناداری
پیشرفت تحصیلی - سلامت عمومی	140	0/428	0/03

هم راستا با نتایج این تحقیق، مطالعات متعددی رابطه بین کیفیت خواب، سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی را بررسی کرده اند. برخی از این تحقیقات شامل:

مقاله ای در Nature که نشان می دهد کیفیت خواب بهتر با عملکرد شناختی بهتر و پیشرفت تحصیلی مرتبط است. تحقیق در IJIRSS که نشان می دهد سلامت روان به طور منفی با پیشرفت تحصیلی مرتبط است و کیفیت خواب نقش میانجی دارد. مطالعه ای در Frontiers in Psychology که گزارش می کند کیفیت خواب بهتر با نمرات تحصیلی بهتر مرتبط است. این تحقیقات تأکید می کنند که بهبود کیفیت خواب و سلامت عمومی ممکن است به پستوانه ای برای افزایش پیشرفت تحصیلی تبدیل شود.

بحث و نتیجه گیری

زمانی که فردی به میزان کافی نتواند بخواهد تأثیرات منفی آبی روی حالت یادگیری، گذاشته خواهد شد. همچنین، ایجاد تغییر در حالت یادگیری تأثیر مستقیم روی دریافت اطلاعات جدید خواهد داشت. هر چند، کمبود مزمن خواب روی افراد مختلف به اشکال مختلفی تأثیر می گذارد. مشخص است که خواب خوب در شب تأثیر زیادی روی یادگیری و حافظه دارد.

صدمات و بیماری های که موجب اختلال در بدنه مغز می شوند به هیچ اختلالی در توانایی شکل گیری حافظه جدید، منجر نمی شود. در نتیجه، افراد باید بتوانند زمان و کیفیت خواب خود را کنترل کنند. این امر برای دانشجویان و دانش آموزان بسیار مهم و ضروری است که بتوانند محدوده زمانی و کیفیت خواب خود را تحت کنترل خود در بیاورند. روند یادگیری شان بهتر خواهد شد و در نتایج امتحانات آنها تأثیر مستقیم خواهد داشت. با توجه به این موارد حتی اگر زمان خواب نیز کم باشد. اما کیفیت آن خوب باشد، مطمئناً تأثیر این کیفیت خوب بر یادگیری و حافظه مشهود خواهد بود. در پایان این مطالعه، می توان نتیجه گرفت که کیفیت خواب و سلامت عمومی دانش آموزان دختر پایه ششم در شهر اورمیه، تأثیر مثبت و معناداری بر پیشرفت تحصیلی آن ها دارد. این یافته ها نشان می دهند که بهبود کیفیت خواب و ارتقاء سطح سلامت عمومی می تواند به عنوان یک استراتژی مؤثر برای افزایش پتانسیل تحصیلی در نظر گرفته شود. لذا، توجه به این عوامل می تواند در برنامه ریزی های آموزشی و تدابیر بهداشتی مدارس اولویت یابد.

اجرای برنامه های بهبود کیفیت خواب در مدارس بسیار مناسب است، زیرا خواب کافی و باکیفیت برای رشد جسمانی و ذهنی دانش آموزان حیاتی است. این برنامه ها می توانند به بهبود تمرکز، حافظه و عملکرد تحصیلی کمک کنند و همچنین استرس و اضطراب را کاهش دهند. ترویج عادات خواب سالم در محیط آموزشی می تواند پایه ای برای یک شیوه زندگی سالم در آینده دانش آموزان باشد.

مراجع

ارتباط سلامت روان با کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال تحصیلی 93-94؛ سپهرمنش زهرا، مروجی

سیدعلیرضا؛ همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران – 1394.

بررسی ارتباط بین کیفیت خواب و پیشرفت تحصیلی با سردردهای میگرنی در دانشجویان علوم پزشکی البرز؛ لیلا ساداتی، کتابون بختیار، میثم سعادت‌مند، سعید سعادت‌مند، سعید اسدنی؛ نشریه یافته (پیاپی 70)، زمستان 1395، شماره 4.

بررسی الگو و کیفیت ذهنی خواب در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان و ارتباط آن با صفات شخصیتی؛ عبدالله فرهادی نسب، حامد عظیمی، نشریه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان؛ (پیاپی 47)، بهار 1387 شماره 1.

بررسی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان؛ صغری زاده صفری فرامرز علیدادی؛ نشریه پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال سوم، بهمن 1399؛ شماره 32.

بررسی تأثیرات خواب بر روند تحصیلی دانش آموزان؛ رضا اکبری، جابر نوروزی؛ هشتمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، 1400.

بررسی تاثیر خواب بر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان ابتدایی شهرستان ساری با توجه به نقش واسطه ای پلترم های یادگیری؛ سیده فاطمه زهرا عباسی درواری، خیراله قابلی، فاطمه یوسفی، سیدمحمدصادق ادیانی راد؛ هشتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش؛ 1402.

بررسی رابطه سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان؛ اسما پورمند، علی صوفی، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی – 1397.

بررسی سلامت روانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان؛ عبدالحمید جامشیر، طاهره هاشم نژاد، طوبی پورامیری، احمد جامشیر؛ دومین کنگره سراسری تحول و نوآوری در علوم انسانی – 1396.

پیش بینی عوامل موثر در سلامت روان دانش آموزان در مدرسه؛ سمیه فتاحی نافچی، طاهره گروسی؛ نشریه سلامت روان در مدرسه دوره 1، بهار 1402، شماره 1.

تأثیر سلامت روانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، آزاده طیب، 1399، ششمین همایش بین المللی روان شناسی مدرسه.

تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش سلامت روان دانش آموزان؛ کیخا، زهرا؛ مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزش های نوین ایران) بهار 1395، دوره دوم – شماره 1 (8 صفحه – از 42 تا 49).

رابطه وضعیت تحصیلی با سلامت عمومی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛ نجف زارع، فرح دانش پژوه، مرضیه امینی، محسن رازقی، محمدحسین فلاح زاده؛ نشریه آموزش در علوم پزشکی، (پیاپی 17)، بهار و تابستان 1386؛ شماره 1.

رابطه والدگری هلیکوپتری و سلامت روان با بهزیستی تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه؛ نقش واسطه ای خودکارآمدی تحصیلی؛ فاطمه فولادی، حسین پورشه‌ریار، سارا ابراهیمی؛ نشریه پژوهش های نوین روانشناختی سال هفدهم تابستان 1401 شماره 66.

نقش سلامت روان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان؛ محمد خوب چهره، صدیقه خوب چهره؛ سومین همایش علمی پژوهشی علوم

تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران – 1394.

Mental Health for College Students., Tessa Cooper., Tessa Cooper.,2024.

Prediction of Effective Factors in the Mental Health of Students in School., Somayeh Fatahi, Tahere Garousi., 2023.

Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students Kana Okano, Jakub R. Kaczmarzyk, Neha Dave, John D. E. Gabrieli and Jeffrey C. Grossman., 2019.

Sleep, Well-Being and Academic Performance: A Study in a Singapore., Marc A. Armand Federica, BiassoniFederica Biassoni, Alberto Corrias,, Alberto Corrias, 2021.

Sleep quality as a mediating role in general health and academic performance in the context of sustainable education .., Ting Tin Tin, Lim Chia Ee, Jackson Chai Jok Rong, Samyuktha A/P Mohan., 2024.

Social-Emotional Learning Day Highlights Importance of Focusing on Student Wellbeing., 2024, Childhood Education International recognizes and celebrates International Social-Emotional Learning Day.

Investigating the Relationship Between Academic Progress and Sleep Quality and General Health among Sixth-Grade Female Students in Urmia during the 2024-2025 Academic Year

Basna Beigzadeh

Master of Primary Education, Urmia Azad University

Nasim Momeni

Master of Educational Sciences, Specialization in Primary Education, Urmia Azad University

Leila Salehian

Bachelor of Educational Sciences, Payame Noor University of Urmia

Leila Ayazi

Bachelor of Primary Education, Urmia Azad University

Masoumeh Pourazad Sani

Bachelor of Primary Education, Urmia Azad University

Abstract

“The purpose of the present research was to examine the relationship between academic progress and sleep quality and general health among sixth-grade female students in Urmia city during the 2024-2025 academic year. The statistical population included all sixth-grade students in Urmia’s elementary schools. Out of these, 140 sixth-grade female students were randomly and conveniently selected as samples. To collect data, two questionnaires were used: the Sleep Quality questionnaire and the General Health questionnaire (Yaghoubi, Karimi, Omidy, Barouti, and Abedi, 2012), along with academic performance records (students’ end-of-year report cards). For data analysis, concurrent regression tests and Pearson correlation coefficient were used. The results showed that there is a significant positive relationship between students’ sleep quality and general health with their academic progress.

Keywords: Academic progress, sleep quality, general health, sixth-grade female students