

ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و استرس ادراک شده با واسطه‌گری گرسنگی لذت‌جویانه

ستایش حلیمی مفرد^۱، عبدالمجید نگارش نژاد^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی بصیر آبیک، قزوین، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی بصیر آبیک، قزوین، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی، تابستان ۱۴۰۵، صفحات ۱۷۵-۱۶۶

چکیده

ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و استرس ادراک شده از عوامل تعیین کننده سلامت روان دانشجویان محسوب می‌شوند. گرسنگی لذت‌جویانه، به عنوان تمایل به مصرف غذاهای لذیذ بدون نیاز فیزیولوژیکی، ممکن است به عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین این دو سازه عمل کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری گرسنگی لذت‌جویانه در رابطه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و استرس ادراک شده در دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های استان قزوین انجام شد. روش پژوهش حاضر به صورت توصیفی از نوع همبستگی با رویکرد معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی ۱۴۰۲ دانشگاه‌های استان قزوین است که طبق آمار ۴۰۰۰ نفر می‌باشد. حجم نمونه ۳۵۰ نفر به صورت خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس قدرت غذا (PSF) لو و همکاران (۲۰۰۹)، مقیاس کیفیت خواب پتنبورگ PSQI بایس و همکاران (۱۹۸۹) و مقیاس استرس ادراک شده PSS کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، می‌باشد. اثر مستقیم ارزیابی ذهنی کیفیت خواب بر استرس ادراک شده ۰/۴۱۹ و بر گرسنگی لذت‌جویانه ۰/۵۰۷ و اثر مستقیم گرسنگی لذت‌جویانه بر استرس ادراک شده ۰/۴۷۰ می‌باشد. همچنین اثر میانجی‌گری گرسنگی لذت‌جویانه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و استرس ادراک شده، تأیید می‌گردد ($Z \geq \pm 1/96$)؛ و متغیرهای ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و گرسنگی به طور همزمان قادر به تبیین ۱۵/۵ درصد از واریانس استرس ادراک شده هستند. گرسنگی لذت‌جویانه به عنوان یک متغیر میانجی، تأثیر کیفیت خواب ضعیف بر افزایش استرس ادراک شده را تشدید می‌کند. طراحی مداخلات روان‌شناختی و رفتاری برای بهبود کیفیت خواب و مدیریت گرسنگی لذت‌جویانه می‌تواند به کاهش استرس ادراک شده در دانشجویان کمک کند.

واژگان کلیدی: ارزیابی ذهنی کیفیت خواب، استرس ادراک شده، گرسنگی لذت‌جویانه.

مقدمه

سلامت روان دانشجویان یکی از مباحث مهم موردبررسی در اقصی نقاط جهان است، در این میان استرس ادراک شده^۱ به عنوان واکنش فرد به محرک‌هایی که نیاز به تطابق جسمی، روانی یا عاطفی دارند بوده و یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان محسوب می‌شود، این مفهوم به باور فرد درباره شدت و جدیت تنش‌ها و پیامدهای منفی آن، مانند کاهش استقلال، درد و رنج یا اختلال در روابط اجتماعی، اشاره دارد (آندرو و همکاران^۲، ۲۰۱۱؛ کاردینا و کارلسون^۳، ۲۰۱۱). این متغیر شامل مؤلفه‌هایی نظیر ادراک از کنترل‌ناپذیری (احساس ناتوانی در مدیریت تنش‌ها)، ادراک از غیرقابل‌پیش‌بینی بودن (عدم اطمینان درباره وقایع آینده) و بار عاطفی منفی (احساس فشار روانی) است (کوهن و همکاران^۴، ۱۹۸۳). استرس ادراک شده می‌تواند عملکرد تحصیلی را تضعیف کرده و به مشکلات روانی مانند افسردگی و وسواس ذهنی منجر شود، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استرس ادراک شده با کیفیت زندگی رابطه منفی دارد و عواملی مانند فرسودگی و اختلالات خواب این تأثیرات را خصوصاً در دانشجویان تشدید می‌کنند (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ جنسن و همکاران^۵، ۲۰۱۸).

کیفیت خواب، به عنوان یک نیاز فیزیولوژیک اساسی، نقش محوری در حفظ سلامت جسمی و روانی ایفا می‌کند، خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند عملکرد شناختی را مختل کرده و سلامت روان را به مخاطره اندازد (صمدی و همکاران، ۱۴۰۱). این فرایند پیچیده تحت تأثیر عوامل درونی مانند چرخه‌های سیرکادین^۶ و بیرونی مانند محیط خواب قرار دارد (استنلی^۷، ۲۰۰۵). ارزیابی ذهنی کیفیت خواب^۸ از مؤلفه‌هایی مانند کیفیت ذهنی خواب (رضایت فرد از خواب)، تأخیر در به خواب رفتن (مدت زمان لازم برای خوابیدن)، مدت زمان خواب (طول دوره خواب)، کارایی خواب (نسبت زمان خواب به زمان در بستر)، اختلالات خواب (بیداری‌های شبانه یا مشکلات تنفسی مانند آپنه)، استفاده از داروهای خواب‌آور و اختلال در عملکرد روزانه تشکیل شده است (بایس و همکاران، ۱۹۸۹). مطالعات نشان داده‌اند که بی‌نظمی در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال^۹ و هورمون‌هایی مانند کورتیزول^{۱۰} کیفیت خواب را کاهش می‌دهد و اثرات منفی بر سلامت روان به جا می‌گذارد (باباحاجی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین، کیفیت خواب پایین با افزایش استرس ادراک شده مرتبط است و این دو به صورت متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۹). با وجود شواهد قوی درباره رابطه منفی بین کیفیت خواب و استرس ادراک شده، برخی مطالعات نتایج متناقضی گزارش کرده‌اند. برای مثال، درحالی‌که بی‌خوابی معمولاً حساسیت به محرک‌های تنش‌زا را افزایش داده و استرس را تشدید می‌کند، برخی افراد تحت استرس شدید ممکن است به دلیل خستگی، خواب عمیق‌تری تجربه کنند که این امر پیچیدگی رابطه بین این دو متغیر را نشان می‌دهد (دهقان بنادکی و همکاران، ۱۴۰۲). این تناقض‌ها لزوم بررسی عوامل میانجی را برجسته می‌کند که ممکن است این رابطه را بهتر توضیح دهند. گرسنگی لذت‌جویانه^{۱۱}، به عنوان تمایل به مصرف غذاهای لذیذ بدون نیاز به

^۱ -Perceived Stress

^۲ -Andreou, Alexopoulos, Lionis, Varvogli, Gnardellis, Chrousos, & Darviri

^۳ -Cardina and Carlson

^۴ -Cohen, Kamarck, & Mermelstein

^۵ -Jensen, Rasmussen, & Ekholm

^۶ - Circadian

^۷ -Stanley

^۸ - Subjective assessment of sleep quality

^۹ -HPA

^{۱۰} - Cortisol

^{۱۱} -Hedonistic hunger

تأمین انرژی بدن، می‌تواند به‌عنوان متغیر میانجی در رابطه بین کیفیت خواب و استرس ادراک‌شده عمل کند (لو و بوتین^۱، ۲۰۰۷).

این نوع گرسنگی، برخلاف گرسنگی هموستاتیک^۲ که به تعادل انرژی وابسته است، از انگیزه‌های روانی و لذت‌جویی نشأت می‌گیرد و تحت تأثیر عواملی مانند دسترسی به غذاهای لذیذ یا حساسیت به محیط‌های غذایی تشدید می‌شود (آونا و همکاران^۳، ۲۰۱۱). این متغیر شامل مؤلفه‌هایی نظیر حساسیت به غذای در دسترس (تمایل به غذا در صورت وجود در محیط)، تحریک بصری غذا (تمایل به غذا در صورت دیده شدن) و تحریک چشایی (تمایل به غذا پس از چشیدن) است (لو و همکاران، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اختلالات خواب می‌توانند تمایل به مصرف غذاهای لذیذ را افزایش دهند که این امر ممکن است استرس ادراک‌شده را تشدید کند (ناجم و همکاران^۴، ۲۰۲۰). همچنین، محیط‌های غنی از غذاهای لذیذ می‌توانند بر شناخت، عاطفه و استرس اثر بگذارند و رفتارهای غذایی را در افراد مستعد تغییر دهند (هی و همکاران^۵، ۲۰۱۲؛ اشرفی و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به نقش تعیین‌کننده استرس ادراک‌شده و کیفیت خواب در سلامت روان دانشجویان، بررسی عوامل میانجی مانند گرسنگی لذت‌جویانه اهمیت بسزایی دارد. اهمیت این پژوهش در شناسایی مکانیسم‌های روان‌شناختی و رفتاری مؤثر بر سلامت روان دانشجویان نهفته است، زیرا نتایج آن می‌تواند به طراحی مداخلات هدفمند برای بهبود کیفیت خواب، مدیریت استرس و کنترل عادات غذایی منجر شود و با توجه به افزایش فشارهای تحصیلی و محیطی بر دانشجویان، درک دقیق‌تر از عوامل میانجی مانند گرسنگی لذت‌جویانه می‌تواند به پیشگیری از مشکلات روانی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند. لذا، مطالعه حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا گرسنگی لذت‌جویانه می‌تواند به‌عنوان متغیر میانجی، رابطه بین کیفیت خواب و استرس ادراک‌شده را توضیح دهد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش همبستگی و در گروه طرح‌های علی غیرآزمایشی به روش تحلیل مسیر انجام‌شده است که به بررسی روابط علی غیرآزمایشی از طریق همبستگی بین آن‌ها می‌پردازد و در مقایسه با روش‌های قدیمی‌تر، مانند رگرسیون چندگانه توانایی شناسایی و کنترل خطاهای اندازه‌گیری و بررسی و آزمون روابط پیچیده با چندین متغیر وابسته و مستقل، برخوردار است؛ بنابراین این پژوهش از لحاظ اجرا بر اساس مدل ارتباطی و طبق معادلات ساختاری انجام‌گرفته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی ۱۴۰۲ دانشگاه‌های استان قزوین است که طبق آمار ۴۰۰۰ نفر می‌باشد. حجم نمونه ۳۵۰ نفر به‌صورت خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد. در ادامه نیز جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده‌شده است:

پرسشنامه دموگرافیک: ابتدا در مورد سن و جنسیت اطلاعات به دست آمد.

مقیاس استرس ادراک‌شده (PSS): مقیاس PSS، طراحی‌شده توسط کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، شامل ۱۴ سؤال برای سنجش استرس ادراک‌شده در جمعیت عمومی با حداقل تحصیلات است. سؤالات ساده و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالف، ۵ = کاملاً موافق) تنظیم‌شده‌اند. این مقیاس با آلفای کرونباخ بالای ۰٫۷۰ از روایی و پایایی خوبی برخوردار است.

^۱ -Lowe, & Butryn

^۲ - Homeostatic starvation

^۳ -Avena, Gold, Kroll

^۴ - Najem, Saber, Aoun, El Osta, Papazian, & Khabbaz

^۵ - He, Tucker, Gilliland, Irwin, Larsen, & Hess,

در مطالعه‌ای در کره جنوبی، آلفای کرونباخ $0/94$ و روایی $0/81$ گزارش شد (هونگ و همکاران^۱، ۲۰۱۶). در ایران، احمدیان و کیانی (۱۳۹۶)، پایایی $0/84$ و همبستگی آیت‌ها بین $0/51$ تا $0/78$ را گزارش کردند.

شاخص کیفیت خواب پتربورگ (PSQI): مقیاس PSQI، طراحی شده توسط بایس و همکاران (۱۹۸۹)، با ۱۹ آیت، کیفیت خواب را در ۷ بعد (کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در خواب، مدت خواب، کارایی خواب، اختلالات خواب، مصرف داروی خواب‌آور، عملکرد روزانه) ارزیابی می‌کند. این مقیاس بر اساس لیکرت ۴ درجه‌ای (۰-۳) نمره‌گذاری شده و پایایی و روایی بالایی دارد (آلفای کرونباخ $0/70$). در جمعیتی اسپانیایی، همسانی درونی $0/80$ ، پایایی بازآزمایی $0/77$ و همبستگی با مقیاس کیفیت زندگی $0/71$ بود (هیتا-کنتراس و همکاران^۲، ۲۰۱۴). نسخه پارسی روایی $0/86$ و پایایی $0/89$ دارد (رضایی و شوشتری‌زاده، ۱۳۹۴).

مقیاس قدرت غذا - گرسنگی لذت‌جویانه (PFS): مقیاس PFS، طراحی شده توسط لو و همکاران (۲۰۰۹)، تأثیر روانی دسترسی به غذا را با ۱۵ آیت در سه خرده‌مقیاس (غذای در دسترس، غذای موجود، غذای چشیده‌شده) می‌سنجد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای (۱ = مخالف، ۵ = کاملاً موافق) ثبت شده و میانگین نمرات، امتیاز خرده‌مقیاس و کل را تعیین می‌کند. این مقیاس برای بررسی رفتار خوردن و تمایز گرسنگی فیزیولوژیک از لذت‌جویانه مناسب است. در ایران، اشرفی و همکاران (۱۳۹۴)، آلفای کرونباخ $0/88$ و پایایی بازآزمایی ۴ ماهه $0/65$ گزارش کردند. روایی همگرا و واگرا با همبستگی با خرده‌مقیاس خوردن بیرونی ($r=0/67$; $P<0/01$) و مقیاس مهار ($r=0/24$; $P<0/01$) تأیید شد.

برای تحلیل داده‌های پژوهش از مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای Amos-24 و Spss-17 استفاده گردید. یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد از ۳۵۰ دانشجوی کارشناسی شرکت‌کننده در پژوهش، ۲۵۹ نفر (۷۴ درصد) مونث، ۹۱ نفر (۲۶ درصد) مذکر می‌باشند. ۳۱۵ نفر (۹۰ درصد) بین ۱۸-۲۲ سال هستند، ۵ نفر (۱/۴ درصد) ۲۳-۲۷ سال و ۳۰ نفر (۸/۶ درصد) نیز ۲۷-۲۹ سال بوده و میانگین سنی نیز $20/36 \pm 2/625$ می‌باشد. با توجه به اینکه مدلیابی معادلات ساختاری از جمله روش‌های گسترش یافته تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر است لذا پیش از ارائه گزارش تحلیل معادلات ساختاری، نتایج بررسی پیش‌فرض‌های رگرسیون ارائه می‌شود:

جدول ۱. شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و کالموگروف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	مؤلفه	انحراف معیار ± میانگین	کمترین نمره	بیشترین نمره	کجی	کشیدگی	Z	معنی‌داری
ارزیابی ذهنی کیفیت خواب	کیفیت ذهنی خواب	$1/30 \pm 1/01$	۰	۳	$0/182$	$-1/086$	$1/573$	$0/098$
	تأخیر در به خواب رفتن	$1/20 \pm 1/02$	۰	۳	$0/348$	$-1/033$	$0/800$	$0/117$
	مدت زمان خواب	$5/82 \pm 1/09$	۴	۷	$-0/003$	$-1/665$	$0/488$	$0/328$
	میزان بازدهی خواب	$1/16 \pm 1/01$	۰	۳	$0/369$	$-1/142$	$0/106$	$0/082$
	اختلالات خواب	$1/20 \pm 1/05$	۰	۳	$0/351$	$-1/113$	$1/708$	$0/051$
	استفاده از داروی خواب‌آور	$1/35 \pm 1/09$	۰	۳	$0/278$	$-1/216$	$1/610$	$0/079$
گرسنگی لذت‌جویانه	اختلالات عملکردی روزانه	$1/30 \pm 1/01$	۰	۳	$0/278$	$-1/216$	$0/886$	$0/104$
	نمره کل	$7/71 \pm 4/82$	۰	۲۰	$0/390$	$-0/517$	$0/075$	$0/213$
	غذای در دسترس	$17/91 \pm 6/08$	۶	۲۹	$-0/348$	$-0/783$	$1/121$	$0/061$
	غذای موجود	$11/97 \pm 4/13$	۵	۱۹	$0/174$	$-1/010$	$1/603$	$0/119$
	غذای چشیده‌شده	$14/27 \pm 4/79$	۵	۲۴	$0/137$	$-0/839$	$0/978$	$0/124$
	نمره کل	$44/14 \pm 12/32$	۱۷	۶۹	$-0/345$	$-0/509$	$0/589$	$0/217$
استرس ادراک شده	نمره کل	$30/80 \pm 13/99$	۵	۵۳	$-0/144$	$-1/249$	$0/292$	$0/362$

¹ - Hong, Kang, Oh, Park, & Kim

² - Hita-Contreras, Martínez-López, Latorre-Román, Garrido, Santos, & Martínez-Amat

در جدول ۱- آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار) نمرات مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش گزارش شده است. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنف نیز نشان می‌دهد توزیع داده‌ها در متغیرهای مورد مطالعه نرمال است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون برای متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	کیفیت خواب	گرسنگی لذت‌جویانه	استرس ادراک‌شده
کیفیت خواب	۱		
گرسنگی لذت‌جویانه	۰/۴۱۹**	۱	
استرس ادراک‌شده	۰/۳۸۹**	۰/۲۲۳**	۱

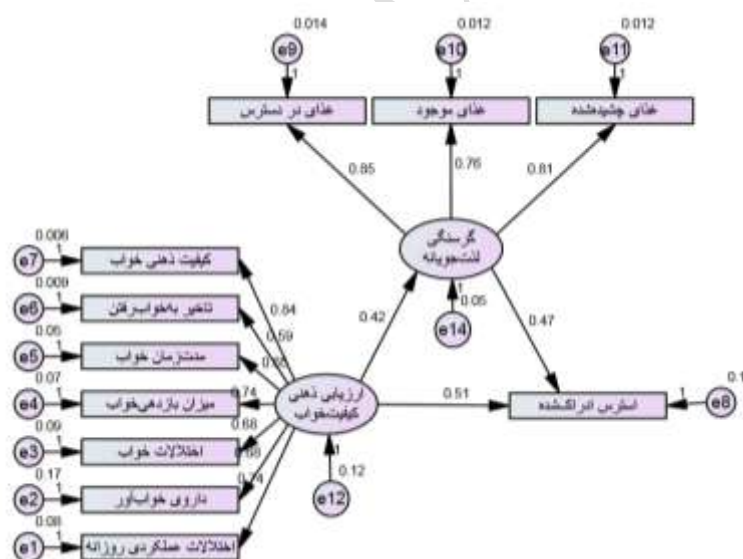
** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

مطابق با جدول ۲- متغیر کیفیت خواب (نمره‌ی کیفیت خواب معکوس می‌باشد، یعنی نمره‌ی بالاتر = مشکل ذهنی کیفیت خواب بالاتر) دارای همبستگی معنی‌دار مثبت با متغیرهای گرسنگی ($r=0/419$) و استرس ادراک‌شده ($r=0/389$) و متغیر گرسنگی لذت‌جویانه نیز با استرس ادراک‌شده دارای همبستگی مثبت معنی‌دار ($r=0/223$) در سطح ۰/۰۱ می‌باشد.

جدول ۳. آزمون دورین-واتسون برای پیش‌فرض استقلال

مدل	R	R ²	R ² اصلاح‌شده	خطای معیار برآورد	دورین-واتسون
استرس ادراک‌شده	۰/۳۹۲	۰/۱۵۵	۰/۱۵۰	۱۰/۸۲۲	۱/۵۱۹
گرسنگی لذت‌جویانه	۰/۵۱۷	۰/۲۶۸	۰/۲۵۳	۱۰/۶۵۳	۱/۸۷۲

جدول ۳- نشان می‌دهد که پیش‌فرض استقلال منابع خطای مورد مطالعه محقق شده است، چراکه شاخص‌های مربوط به آزمون دورین-واتسون در محدوده مطلوب یعنی (۲/۵ - ۱/۵) قرار دارد و در نتیجه خطاها با یکدیگر همبستگی ندارند.



شکل ۱. مدل ساختاری نقش میانجیگری گرسنگی در رابطه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب با استرس ادراک‌شده

نتایج برازش مدل پرونداد به شرح زیر می‌باشد:

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل پرونداد

شاخص‌ها	X ²	df	X ² /df	GFI	NFI	CFI	RMSEA
مدل پرونداد	۹۰/۸۸۰	۴۰	۲/۲۷۲	۰/۸۷۱	۰/۹۱۴	۰/۸۸۷	۰/۰۶۲

جدول ۴- شاخص‌های برازندگی مدل برونداد را نشان می‌دهد که شاخص‌های برازندگی شامل شاخص مجذور خی $(x^2=90/880)$ مجذور خی نسبی $(X^2/df= 2/272)$ ، شاخص نیکویی برازش $(GFI= 0/871)$ ، شاخص برازش هنجار شده $(NFI=0/914)$ ، شاخص نیکویی برازش مقایسه‌ای $(CFI =0/887)$ ، و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مساوی با $(RMSEA=0/062)$ بوده و این نتایج حاکی از برازش مطلوب مدل برونداد می‌باشد و درواقع نشان‌دهنده این است که مدل ترسیمی تئوری پژوهش به‌طور مطلوب با مدل موجود در جامعه هماهنگ می‌باشد.

جدول ۵. ضرایب اثر بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب با واسطه گرسنگی لذت‌جویانه بر استرس ادراک شده

متغیرها	اندازه مستقیم	اثر اندازه اثر غیرمستقیم	اثر کل	حدود بوت استرپ	خطای استاندارد	C.R	سطح معنی‌داری	نتیجه
				حد پایین	حد بالا			
ارزیابی ذهنی کیفیت خواب ← گرسنگی لذت‌جویانه	۰/۴۱۹					۳/۲۱۴	۰/۰۰۱	
ارزیابی ذهنی کیفیت خواب ← استرس ادراک‌شده	۰/۵۰۷					۴/۱۱۰	۰/۰۰۱	
گرسنگی لذت‌جویانه ← استرس ادراک‌شده	۰/۴۷۰					۳/۲۲۷	۰/۰۰۱	
ارزیابی کیفیت خواب (گرسنگی) ← استرس ادراک‌شده	۰/۱۹۶	۰/۶۶۶	۰/۸۶۲	۰/۵۵۷	۰/۲۵۱	۲/۹۰۲	۰/۰۰۱	تائید

در جدول ۵- ضرایب اثر مستقیم و غیرمستقیم و اثر کل بین متغیرهای پیش‌بین، واسطه و ملاک گزارش شده است. میزان اندازه اثر به ما نشان می‌دهد که هر متغیر به میزان ضریب بتا هر ۱ واحد نمره استرس ادراک‌شده را تبیین می‌کند که از نظر آماری معنادار می‌باشند و اندازه اثر مثبت نشان از رابطه مستقیم می‌باشد. همچنین اثر میانجیگری گرسنگی لذت‌جویانه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و استرس ادراک‌شده، تائید می‌گردد $(Z>\pm 1/96)$. لذا، نتایج گزارش شده نشان می‌دهد که با افزایش نمرات ارزیابی ذهنی کیفیت خواب (به دلیل منفی بودن مؤلفه‌ها) با واسطه‌گری گرسنگی لذت‌جویانه، میزان استرس ادراک‌شده در دانشجویان افزایش می‌یابد و برعکس. این بدین معناست که مدل نقش میانجیگری گرسنگی لذت‌جویانه در رابطه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب با استرس ادراک‌شده دانشجویان کارشناسی برازش دارد.

همچنین، مطابق با شکل ۱- و جدول ۳- متغیرهای ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و گرسنگی به‌طور همزمان قادر به تبیین ۱۵/۵ درصد از واریانس استرس ادراک‌شده هستند. همچنین، متغیر ارزیابی ذهنی کیفیت خواب قادر به تبیین ۲۶/۸ درصد از واریانس گرسنگی لذت‌جویانه می‌باشد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده مدل نظری نقش میانجیگری گرسنگی لذت‌جویانه در رابطه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب با استرس ادراک‌شده دانشجویان کارشناسی در سطح ۰/۰۵ و با احتمال ۹۵٪ تائید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که گرسنگی لذت‌جویانه به‌عنوان یک متغیر میانجی، رابطه بین ارزیابی ذهنی کیفیت خواب و استرس ادراک‌شده را در دانشجویان کارشناسی واسطه‌گری می‌کند. همچنین، ارزیابی ذهنی کیفیت خواب، که مؤلفه‌های آن به‌صورت منفی نمره‌گذاری شده‌اند (نمرات بالاتر نشان‌دهنده کیفیت خواب ضعیف‌تر)، رابطه مستقیم و مثبتی با استرس ادراک‌شده دارد. این یافته‌ها که با یافته‌های قاسم‌خانلو و همکاران (۱۴۰۰)، و دهقان بنادکی و همکاران (۱۴۰۲)، همسو است. همخوانی داشته و درک عمیق‌تری از مکانیسم‌های روان‌شناختی و رفتاری مؤثر بر سلامت روان دانشجویان ارائه می‌دهند. این مطالعات تأکید کرده‌اند که استرس شدید می‌تواند به بی‌خوابی و کاهش کیفیت خواب منجر شود، درحالی‌که خواب ناکافی نیز استرس را تشدید می‌کند. دلیل این همبستگی مثبت به نمره‌گذاری معکوس در ابزار ارزیابی کیفیت خواب بازمی‌گردد، که در آن نمرات بالاتر نشان‌دهنده کیفیت خواب پایین‌تر هستند (باباحاجی و همکاران، ۱۳۹۳). کیفیت خواب به‌عنوان یکی از عناصر اصلی چرخه‌های شبانه‌روزی، نقش حیاتی در بازسازی قوای جسمی و هیجانی دارد (کلاگری و همکاران، ۱۳۸۱). از منظر فیزیولوژیکی، اختلال در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و افزایش سطح کورتیزول در شرایط استرس‌زا می‌تواند چرخه خواب را مختل کرده و به

کاهش خواب عمیق و هوشیاری روزانه منجر شود (باباحاجی و همکاران، ۱۳۹۳). جعفری و همکاران (۱۳۹۷)، نیز خاطرنشان کرده‌اند که اختلالات خواب، توانایی روانی فرد را کاهش داده و مشکلات روانی را تشدید می‌کند، به‌ویژه با توجه به اینکه بیش از ۳۰ درصد افراد در سطح جهانی از اختلالات خواب رنج می‌برند (کلاگری و همکاران، ۱۳۸۱). این چرخه معیوب، سلامت روان و جسمی دانشجویان را به خطر می‌اندازد و بر اهمیت مداخلات برای بهبود کیفیت خواب تأکید دارد.

همچنین نتایج نشان داد، گرسنگی لذت‌جویانه، به‌عنوان متغیر میانجی، نقش کلیدی در توضیح رابطه بین کیفیت خواب و استرس ادراک‌شده ایفا می‌کند. این نوع گرسنگی، که از انگیزه‌های روانی و لذت‌جویی نشأت می‌گیرد، در محیط‌های سرشار از غذاهای لذیذ تشدید می‌شود (هورگن و برونل^۱، ۲۰۰۲). در حقیقت یافته‌های این پژوهش نشان داد که کیفیت خواب ضعیف تمایل به مصرف غذاهای لذیذ را افزایش می‌دهد، که به نوبه خود استرس ادراک‌شده را تشدید می‌کند. این نتایج با مطالعه خوش‌نیت نیکو و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد که نشان داد گرسنگی می‌تواند به تأخیر در چرخه خواب‌ویداری، کاهش خواب عمیق و کاهش هوشیاری روزانه منجر شود. همچنین، فارس و همکاران^۲ (۲۰۲۱)، گزارش کردند که الگوهای غذایی نامنظم با کیفیت خواب ضعیف و مدت خواب کوتاه‌تر مرتبط است. جهرامی و همکاران^۳ (۲۰۲۰)، توضیح دادند که افزایش مصرف غذا پس از خواب کوتاه، یک سازگاری فیزیولوژیکی برای تأمین انرژی است، اما دسترسی آسان به غذاهای لذیذ می‌تواند به مصرف بیش از نیاز فیزیولوژیکی منجر شود. این امر گرسنگی لذت‌جویانه را تقویت کرده و چرخه‌ای زیان‌آور برای سلامت جسمی و روانی ایجاد می‌کند، که یافته‌های این پژوهش نیز آن را تأیید می‌کند.

رابطه مثبت و معنادار بین گرسنگی لذت‌جویانه و استرس ادراک‌شده، که در تحلیل‌های این پژوهش مشاهده شد، با نتایج ویتالی و ویتاکر^۴ (۲۰۱۹)، محمد و همکاران^۵ (۲۰۲۰) و عبدالله و همکاران^۶ (۲۰۲۳)، همسو است. این مطالعات نشان داده‌اند که استرس ادراک‌شده بالا با افزایش مصرف غذاهای لذیذ مرتبط است، به‌ویژه در میان دانشجویان که اغلب از این غذاها برای مقابله با احساسات منفی استفاده می‌کنند. باکلند و همکاران^۷ (۲۰۱۳)، نیز تأکید کرده‌اند که افراد با حساسیت بالا به محیط‌های غذایی، در برابر پاداش‌های غذایی مقاومت کمتری نشان می‌دهند، که گرسنگی لذت‌جویانه را تشدید می‌کند. از منظر نوروبیولوژیکی، آونا و همکاران (۲۰۱۲)، پیشنهاد کرده‌اند که مصرف غذاهای بسیار لذیذ اثری مشابه مواد مخدر بر مغز دارد، که می‌تواند با سطوح بالای کورتیزول و انسولین در شرایط استرس توضیح داده شود (چائو و همکاران^۸، ۲۰۱۷). هورمون گرلین^۹، معروف به هورمون گرسنگی، نیز با ایجاد حس راحتی از طریق مصرف غذاهای چرب و شیرین، به افزایش گرسنگی لذت‌جویانه در شرایط استرس کمک می‌کند (ویتالی و ویتاکر، ۲۰۱۹). این مکانیسم‌ها توضیح می‌دهند که چرا گرسنگی لذت‌جویانه می‌تواند به‌عنوان یک حلقه واسطه، رابطه بین کیفیت خواب ضعیف و استرس ادراک‌شده را تقویت کند.

¹- Horgen, & Brownell

²-Faris, Vitiello, Abdelrahim, Cheikh Ismail, Jahrami, Khaleel, & Bahammam

³- Jahrami, Al-Mutarid, Penson, Al-Islam Faris, Saif, & Hammad,

⁴- Wheatley, & Whitaker

⁵-Mohamad, Al Sabbah, Smail, Hermena, & Al Ghali

⁶- Abdulla, Obaid, Qureshi, Asraiti, Janahi, Qiyas, & Faris

⁷- Buckland, Finlayson, & Hetherington

⁸-Chao, Jastreboff, White, Grilo, & Sinha

⁹- Ghrelin hormone

رابطه دوسویه بین استرس و گرسنگی لذت‌جویانه نیز در این پژوهش تأیید شد، که با یافته‌های کاندیاح و همکاران^۱ (۲۰۰۸)، و تومی‌اما^۲ (۲۰۱۹)، همخوانی دارد. استرس مزمن از طریق مکانیسم‌هایی که دریافت و مصرف انرژی را افزایش می‌دهند، به گرسنگی لذت‌جویانه و اشتهاى بیشتر منجر می‌شود. محمد و همکاران (۲۰۲۰)، گزارش کردند که در میان دانشجویان دختر، استرس متوسط با مصرف بالای فست‌فود، نوشابه و غذاهای لذیذ و کاهش مصرف میوه و سبزیجات مرتبط است. این تغییرات در عادات غذایی تحت استرس، گرسنگی لذت‌جویانه را تشدید کرده و چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کند که هم کیفیت خواب و هم استرس ادراک‌شده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌های به‌دست‌آمده از این پژوهش با ارائه یک مدل یکپارچه، نشان داد که کیفیت خواب ضعیف از طریق افزایش گرسنگی لذت‌جویانه به تشدید استرس ادراک‌شده منجر می‌شود، که بر لزوم مداخلات جامع برای بهبود سلامت روان تأکید دارد.

این یافته‌ها از منظر نظری، از ایده‌ای حمایت می‌کنند که گرسنگی لذت‌جویانه به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای در برابر استرس و اختلالات خواب عمل می‌کند، به‌ویژه به دلیل اثر پاداش‌دهنده غذاهای لذیذ بر مغز در شرایط کمبود خواب (آونا و همکاران، ۲۰۱۲)؛ و از منظر کاربردی، نتایج بر اهمیت ایجاد الگوهای غذایی منظم و کاهش دسترسی به غذاهای لذیذ در محیط‌های دانشجویی تأکید دارد. همان‌طور که صمدی و همکاران (۱۴۰۱)، اشاره کرده‌اند، شکل‌دهی عادات خواب بهداشتی و الگوهای غذایی مناسب می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد و اثرات منفی استرس را کاهش دهد. مداخلات روان‌شناختی که بر مدیریت استرس، بهبود خواب و کنترل گرسنگی لذت‌جویانه تمرکز دارند، می‌توانند به ارتقای سلامت روان دانشجویان کمک کنند.

نتایج پژوهش نشان داد که گرسنگی لذت‌جویانه به‌عنوان یک متغیر میانجی، رابطه بین کیفیت خواب ضعیف و استرس ادراک‌شده را در دانشجویان کارشناسی واسطه‌گری می‌کند، درحالی‌که کیفیت خواب با مؤلفه‌های منفی (نمرات بالاتر نشان‌دهنده خواب ضعیف‌تر) رابطه مستقیم و مثبتی با استرس ادراک‌شده دارد. این یافته‌ها بر ضرورت مداخلات یکپارچه برای بهبود عادات خواب، کاهش استرس و کنترل گرسنگی لذت‌جویانه تأکید دارند و برنامه‌های آموزشی برای ترویج الگوهای غذایی سالم و ایجاد محیط‌های کم‌تحریک غذایی می‌توانند به کاهش استرس و ارتقای سلامت روان دانشجویان کمک کنند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که با توجه به اینکه این پژوهش در جامعه دانشگاهی انجام گردیده‌است، در تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید احتیاط شود، همچنین با توجه به اینکه این پژوهش مقطعی می‌باشد لذا نمی‌توان علیت را استنباط کرد و فقط همبستگی و روابط را می‌توان از کار فعلی استخراج نمود و نیز در حیطه متغیرهای تحقیق به‌خصوص گرسنگی لذت‌جویانه پژوهش‌های بسیار اندکی وجود دارد لذا مطالب مربوطه با دشواری جمع‌آوری گردید.

در راستای نتایج پژوهش با توجه به اینکه کیفیت خواب میزان گرسنگی لذت‌جویانه را تحت تأثیر قرار داده‌است و با توجه به اثرات نامطلوب پرخوری پیشنهاد می‌گردد به فراهم‌نمودن عوامل حمایتی و بینشی در آگاهی از این ارتباط در دانشجویان که نسل جوان و تأثیرگذار می‌باشند، توجه شود. همچنین با توجه به اینکه روابط بین متغیرهای پژوهش دوسویه می‌باشد، پیشنهاد می‌گردد با آگاه‌سازی دانشجویان مبنی بر اثر نامطلوب آن‌ها بر یکدیگر و خصوصاً بعد روان تأکید گردد.

^۱ -Kandiah, Yake, & Willett

^۲ -Tomiyama

ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت اصول اخلاقی، در آغاز پژوهش، اهداف مطالعه به صورت شفاف و صادقانه برای شرکت‌کنندگان تشریح شد و رضایت آگاهانه آن‌ها برای مشارکت اخذ گردید. همچنین، از طریق برقراری ارتباط مؤثر با آزمودنی‌ها، حمایت‌های لازم در برابر مسائل احتمالی، نظیر اضطراب ناشی از مشارکت، ارائه شد. محرمانگی اطلاعات و حفظ حریم خصوصی شرکت‌کنندگان به‌طور کامل توسط پژوهشگران رعایت شده است.

حمایت مالی

این پژوهش حمایت مالی نداشته است.

میزان مشارکت

این پژوهش برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد می‌باشد.

تعارض و منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض و منافع ندارد.

سپاسگزاری

با تشکر و قدردانی از تمام کسانی که در اجرای این پژوهش یاری نمودند.

منابع

- احمدیان هریس؛ عذرا، و کیانی، قمر. (۱۳۹۶). رابطه حمایت اجتماعی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری استرس ادراک‌شده در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *کنگره انجمن روانشناسی ایران*.
- اشرفی، عماد؛ کجویی، محسن، و قزاقی، مهسا. (۱۳۹۴). بررسی پایایی و روایی مقیاس قدرت غذا. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶(۳) (پیاپی ۶۱)، ۰-۰.
- باباجاحی، ملیحه؛ طیبی، علی؛ عبادی، عباس؛ عسگری، شهین؛ ابراهیمی، سیدمیشم، و شرفی، سیده فریبا. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر تمرینات هاتایوگا بر کیفیت خواب بیماران همودیالیزی. *پژوهش پرستاری*، ۹(۳۴) (پیاپی ۹-۱).
- جعفری، آرمان؛ حیدری سورشجانی، رضا و زارع، کوروش. (۱۳۹۷). بررسی رابطه‌ی بین کیفیت خواب با استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شوشتر. *مجله توسعه آموزش جندی شاپور/هواز*، ۹(۳)، ۱۹۷-۲۰۵.
- خانجانی، زینب؛ بیات، فرزانه؛ باباخورالدین، جلیل و بخشی پور رودسری، عباس. (۱۳۹۹). نقش پیش‌بین استرس مزمن و حساسیت پردازش حسی در کارکرد تصمیم‌گیری مخاطره‌آمیز در بیماران مولتیپل اسکلووزیس. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۰(۲)، ۱۷۶-۱۶۷.
- دهقان بنادکی، فائزه، صغری واریانی، علی و ورمزیار، سکینه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین کیفیت خواب با استرس، اضطراب و افسردگی در کارگران نوبت‌کار چرخشی یکی از صنایع غذایی. *فصلنامه علمی تخصصی طب کار*، ۱۵(۲): ۱۹-۱۲.
- رضایی، بهروز؛ شوشتری زاده، شهناز. (۱۳۹۴). کیفیت خواب و برخی عوامل فردی مرتبط در سالمندان مقیم سراهای سالمندی. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۲(۲)، ۳۷-۴۹.
- صمدی، علی؛ گائینی، عباسعلی؛ بازگیر، بهزاد. (۱۴۰۱). خواب و آمادگی رزم؛ مروری بر مطالعات. *طب نظامی*، ۲۲(۴)، ۱۴۱-۱۵۳.
- قاسم خانلو، آرزو؛ صبری، وحید؛ و مددلو، محسن. (۱۴۰۰). تأثیر تکنیک‌های ذهن آگاهی گسلیده بر روی استرس ادراک‌شده و کیفیت خواب بیماران مبتلا به کووید-۱۹. *روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۸(۶)، ۱۰-۲۳.
- کلاگری، شهره؛ ثناگو، اکرم؛ میرکریمی، فخری؛ و بهنام پور، ناصر. (۱۳۸۱). میزان استرس کارکنان اتاق عمل بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی گرگان و رابطه آن با برخی از عوامل مرتبط. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ۴(۱۰)، ۵۴-۵۹.
- Abdulla, N. K., Obaid, R. R., Qureshi, M. N., Asraiti, A. A., Janahi, M. A., Qiyas, S. J. A., & Faris, M. E. (2023). Relationship between hedonic hunger and subjectively assessed sleep quality and perceived stress among university students: a cross-sectional study. *Heliyon*, 9(4).
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of environmental research and public health*, 8(8), 3287-3298.

- Avena, N. M., Gold, J. A., Kroll, C., & Gold, M. S. (2012). Further developments in the neurobiology of food and addiction: update on the state of the science. *Nutrition*, 28(4), 341-343.
- Cardeña, E., & Carlson, E. (2011). Acute stress disorder revisited. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 245-267.
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2017). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*, 25(4), 713-720.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Faris, M. E., Vitiello, M. V., Abdelrahim, D. N., Cheikh Ismail, L., Jahrami, H. A., Khaleel, S., ... & Bahammam, A. S. (2022). Eating habits are associated with subjective sleep quality outcomes among university students: findings of a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*, 1-12.
- He, M., Tucker, P., Gilliland, J., Irwin, J. D., Larsen, K., & Hess, P. (2012). The influence of local food environments on adolescents' food purchasing behaviors. *International journal of environmental research and public health*, 9(4), 1458-1471.
- Hita-Contreras, F., Martínez-López, E., Latorre-Román, P. A., Garrido, F., Santos, M. A., & Martínez-Amat, A. (2014). Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia. *Rheumatology international*, 34, 929-936.
- Hong, G. R. S., Kang, H. K., Oh, E., Park, Y., & Kim, H. (2016). Reliability and validity of the Korean version of the perceived stress scale-10 (K-PSS-10) in older adults. *Research in gerontological nursing*, 9(1), 45-51.
- Horgen, K. B., & Brownell, K. D. (2002). Comparison of price change and health message interventions in promoting healthy food choices. *Health Psychology*, 21(5), 505.
- Jahrami, H., Al-Mutarid, M., Penson, P. E., Al-Islam Faris, M. E., Saif, Z., & Hammad, L. (2020). Intake of caffeine and its association with physical and mental health status among university students in Bahrain. *Foods*, 9(4), 473.
- Jensen, H. A., Rasmussen, B., & Ekholm, O. (2018). Neighbour and traffic noise annoyance: a nationwide study of associated mental health and perceived stress. *European journal of public health*, 28(6), 1050-1055.
- Kandiah, J., Yake, M., & Willett, H. (2008). Effects of stress on eating practices among adults. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 37(1), 27-38.
- Lowe, M. R., & Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite?. *Physiology & behavior*, 91(4), 432-439.
- Mohamad, O., Al Sabbah, H., Smail, L., Hermena, E. W., & Al Ghali, R. (2020). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among female university students in the UAE
- Najem, J., Saber, M., Aoun, C., El Osta, N., Papazian, T., & Khabbaz, L. R. (2020). Prevalence of food addiction and association with stress, sleep quality and chronotype: A cross-sectional survey among university students. *Clinical nutrition*, 39(2), 533-539.
- Stanley, N. (2005). The physiology of sleep and the impact of ageing. *European Urology Supplements*, 3(6), 17-23.
- Tomiyama, A. J. (2019). Stress and obesity. *Annual review of psychology*, 70, 703-718.
- Wheatley, S. D., & Whitaker, M. J. (2019). Why do people overeat? Hunger, psychological eating and type 2 diabetes. *Practical Diabetes*, 36(4), 136-139e.