

Identification of Factors Affecting Anxiety Reduction in Patients with Sleep Disorders: A Qualitative Study

1. Reza Mahdavi¹: Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

2. Mina Hatami^{2*}: Department of Educational Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

*Corresponding Author's Email Address: mina2020hatamii@yahoo.com

Abstract:

Objective: This study aimed to identify the factors influencing the reduction of anxiety in patients with sleep disorders.

Methods and Materials: This qualitative study collected data through semi-structured interviews with 32 participants suffering from sleep disorders and anxiety in Tehran. Data analysis was conducted using Nvivo software until theoretical saturation was reached.

Findings: The results revealed three main categories of factors that influence anxiety reduction in patients with sleep disorders: psychological factors, physical factors, and environmental factors. Among psychological factors, cognitive strategies such as positive thinking and emotional regulation, among physical factors, sleep hygiene and physical activity, and among environmental factors, sleep environment and control of environmental stressors were identified as particularly important.

Conclusion: This study suggests that a combination of psychological, physical, and environmental factors can effectively reduce anxiety and improve sleep quality in patients with sleep disorders. It is recommended that more comprehensive treatments addressing all these factors be used in patient care.

Keywords: Anxiety, Sleep disorders, Psychological factors, Physical factors, Environmental factors, Therapeutic interventions, Qualitative research.

How to Cite: Mahdavi, R. & Hatami, M. (2024). Identification of Factors Affecting Anxiety Reduction in Patients with Sleep Disorders: A Qualitative Study. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(2), 40-48.

Received: date: 22 April 2024

Revised: date: 30 May 2024

Accepted: date: 11 June 2024

Published: date: 21 June 2024



شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب: یک مطالعه کیفی

۱. رضا مهدوی^{ID}: گروه روانشناسی، دانشگاه سراسری فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۲. مینا حاتمی^{ID*}: گروه علوم تربیتی، دانشگاه سراسری فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: mina2020hatamii@yahoo.com

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب انجام شد. **روش‌ها و مواد:** این تحقیق از نوع کیفی است و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۳۲ شرکت‌کننده مبتلا به اختلالات خواب و اضطراب در تهران جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار **Nvivo** و تا رسیدن به اشباع نظری انجام گردید. **یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان داد که سه دسته اصلی از عوامل مؤثر در کاهش اضطراب بیماران مبتلا به اختلالات خواب شناسایی شد: عوامل روان‌شناختی، جسمی و محیطی. در بین عوامل روان‌شناختی، استراتژی‌های شناختی مانند تفکر مثبت و تنظیم هیجانان، در بین عوامل جسمی، بهداشت خواب و فعالیت بدنی و در بین عوامل محیطی، محیط خواب و کنترل استرس‌های محیطی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بودند. **نتیجه‌گیری:** این تحقیق نشان می‌دهد که ترکیب عوامل روان‌شناختی، جسمی و محیطی می‌تواند به‌طور مؤثری به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب بیماران مبتلا به اختلالات خواب کمک کند. توصیه می‌شود درمان‌های جامع‌تری که به تمامی این عوامل توجه دارند، در درمان بیماران مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، اختلالات خواب، عوامل روان‌شناختی، عوامل جسمی، عوامل محیطی، مداخلات درمانی، تحقیق کیفی.

نحوه استناددهی: مهدوی، رضا، حاتمی، مینا. (۱۴۰۳). شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب: یک مطالعه کیفی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، (۲۱)، ۴۸-۴۰.

تاریخ دریافت: ۳ اردیبهشت ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۹ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۲ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۰۱ تیر ۱۴۰۳



اضطراب و اختلالات خواب دو مشکل شایع در جوامع امروزی هستند که به‌ویژه در دوران مدرن و با پیشرفت‌های فناوری، افزایش قابل توجهی یافته‌اند. اضطراب، که به‌عنوان یک پاسخ احساسی به تهدیدات ادراکی شناخته می‌شود، می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر کیفیت زندگی فرد بگذارد و به‌ویژه در ترکیب با اختلالات خواب می‌تواند مشکلات جسمی و روانی قابل توجهی را به دنبال داشته باشد (American Psychological Association [APA], ۲۰۲۰). از سوی دیگر، اختلالات خواب نیز به‌عنوان یکی از اختلالات روان‌شناختی شایع، تأثیر زیادی بر عملکرد فردی، اجتماعی و روان‌شناختی دارد و بر اساس گزارش‌ها، ارتباط نزدیکی با اختلالات اضطرابی دارد (Alvaro, Roberts, & Harris, ۲۰۱۳). ترکیب این دو مشکل می‌تواند موجب تشدید علائم و مشکلات فردی شود و بر روی عملکرد روزانه فرد تأثیرات منفی بگذارد.

اختلالات خواب می‌توانند به‌صورت اختلالات در شروع خواب، خواب ناآرام یا بیداری‌های مکرر در شب بروز کنند (Morgenthaler et al., ۲۰۰۶). این اختلالات در بسیاری از موارد به اضطراب و نگرانی‌های روزانه مرتبط با مسائل مختلف دامن می‌زنند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که اضطراب و اختلالات خواب به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و هر یک می‌تواند به تشدید یا بروز دیگری منجر شود (Germain & Naylor, ۲۰۱۳). در حقیقت، اضطراب به‌ویژه اضطراب مزمن و اختلالات اضطرابی می‌تواند به‌شکل قابل توجهی بر کیفیت و کمیت خواب افراد تأثیر بگذارد و در مقابل، اختلالات خواب نیز می‌تواند به‌عنوان یک عامل مسبب در بروز و تشدید اضطراب عمل کند (Jansson-Frojmark & Norell-Clarke, ۲۰۱۲).

به‌طور خاص، بیماران مبتلا به اختلالات خواب به‌ویژه در طول شب در معرض استرس و اضطراب‌های غیرقابل کنترلی قرار دارند که می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد روان‌شناختی آنان داشته باشد. در این راستا، بررسی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در این بیماران اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. شناخت عواملی که می‌توانند به کاهش اضطراب بیماران مبتلا به اختلالات خواب کمک کنند، می‌تواند به توسعه استراتژی‌های درمانی مؤثرتر و بهبود کیفیت زندگی این افراد منجر شود.

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که اضطراب و اختلالات خواب نه‌تنها به‌صورت جداگانه مشکلات قابل توجهی برای افراد ایجاد می‌کنند، بلکه ترکیب این دو اختلال می‌تواند مشکلات بیشتری را به همراه داشته باشد. برای مثال، تحقیقاتی که در سال‌های اخیر در زمینه درمان همزمان اضطراب و اختلالات خواب انجام شده، نشان داده است که درمان‌های مشترک می‌توانند تأثیرات مثبت بیشتری در مقایسه با درمان‌های مجزا داشته باشند (Sadeh, ۲۰۰۷). اما در کنار این تحقیقات، هنوز بسیاری از جنبه‌های این رابطه و روش‌های مؤثر برای کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب به‌طور کامل شفاف نشده است.

یکی از روش‌هایی که می‌تواند به فهم بهتر این موضوع کمک کند، استفاده از مطالعات کیفی است. مطالعات کیفی به‌ویژه به‌دلیل توانایی در شناسایی تجربیات و دیدگاه‌های افراد در زمینه‌های پیچیده‌ای همچون اضطراب و اختلالات خواب، ابزاری مناسب برای بررسی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در این بیماران محسوب می‌شود (Creswell & Poth, ۲۰۱۸). از آنجا که این مطالعات به افراد اجازه می‌دهند تا تجربیات خود را بدون دخالت در نظریه‌های از پیش تعیین‌شده بیان کنند، می‌توانند به‌طور دقیق‌تری به شناسایی عوامل مؤثر بپردازند. این مقاله با استفاده از روش تحقیق کیفی، به شناسایی و تحلیل عواملی پرداخته است که می‌تواند بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب تأثیرگذار باشند.

هدف اصلی این تحقیق شناسایی و تحلیل عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب از دیدگاه خود بیماران است. در این تحقیق، به‌ویژه تلاش شده است تا عواملی که از منظر بیماران در مدیریت اضطراب و بهبود کیفیت خواب مؤثر هستند، شناسایی و بررسی شوند. بدین ترتیب، این مطالعه می‌تواند به توسعه برنامه‌های درمانی و مداخلاتی که به‌طور خاص به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب بیماران کمک می‌کند، منجر شود. از آنجا که درمان‌های فعلی بیشتر بر روی درمان تک‌بعدی هر یک از اختلالات تمرکز دارند، این تحقیق می‌تواند به ارائه راه‌حل‌های چندبعدی برای درمان همزمان اضطراب و اختلالات خواب کمک کند.

براساس مدل‌های روان‌شناختی مختلف، اضطراب و اختلالات خواب می‌توانند تأثیرات متقابل و پیچیده‌ای بر یکدیگر داشته باشند. برای مثال، نظریه‌های شناختی-رفتاری (Cognitive Behavioral Theory) نشان می‌دهند که افکار و باورهای منفی در مورد خواب می‌توانند به افزایش اضطراب و کاهش کیفیت خواب منجر شوند (Beck & Emery, ۱۹۸۵). همچنین، نظریه‌های روان‌دینامیک تأکید دارند که استرس‌های روانی و اضطراب می‌توانند زمینه‌ساز اختلالات خواب شوند و بالعکس، مشکلات خواب می‌توانند بر اضطراب تأثیر منفی بگذارند (Aldao et al., ۲۰۱۰). این نظریات به‌ویژه در مطالعه بیماران مبتلا به اضطراب و اختلالات خواب کاربرد دارند و می‌توانند به‌طور مؤثر بر شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در این بیماران کمک کنند.

درمان اختلالات خواب و اضطراب به‌طور مجزا اغلب نتایج مطلوبی به‌دنبال ندارد. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ترکیب درمان‌های روان‌شناختی و دارویی می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب کمک کند (Ho & Ong, ۲۰۱۴). علاوه بر این، مداخلات روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌توانند به‌طور مؤثری به کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب کمک کنند (Manber & Carney, ۲۰۰۹). بر این اساس، شناخت دقیق عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در این بیماران می‌تواند به توسعه شیوه‌های درمانی مؤثرتر کمک کند.

با توجه به اهمیت اضطراب و اختلالات خواب در زندگی روزمره افراد و تأثیرات منفی آن‌ها بر کیفیت زندگی، شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این تحقیق در تلاش است تا با استفاده از روش‌های کیفی و تحلیل تجربیات بیماران، عواملی را شناسایی کند که می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب در این بیماران کمک کنند. نتایج این تحقیق می‌تواند به توسعه مداخلات درمانی کارآمدتر و چندبعدی برای کاهش اضطراب و اختلالات خواب منجر شود.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق یک مطالعه کیفی است که به‌منظور شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب انجام شده است. شرکت‌کنندگان در این مطالعه شامل ۳۲ بیمار مبتلا به اختلالات خواب بودند که از شهر تهران انتخاب شدند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با توجه به معیارهای خاصی از جمله تشخیص اختلالات خواب و تمایل به مشارکت در تحقیق انجام شد. تمامی شرکت‌کنندگان در مقطع زمانی خاص از درمان‌های مرتبط با اختلالات خواب استفاده کرده و دچار اضطراب قابل توجهی بودند.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. این مصاحبه‌ها به‌طور فردی با هر یک از شرکت‌کنندگان انجام گردید و از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا تجربیات و دیدگاه‌های خود را درباره‌ی عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در ارتباط با اختلالات خواب به اشتراک بگذارند. سوالات مصاحبه بر اساس ادبیات تحقیق و با تمرکز بر شناخت عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و جسمی مؤثر در مدیریت اضطراب طراحی شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) استفاده شد. فرآیند تحلیل با استفاده از نرم‌افزار NVivo ۱۲ انجام شد تا کدگذاری و شناسایی مضامین اصلی صورت گیرد. تمامی داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری (Theoretical Saturation) جمع‌آوری و تحلیل شدند، به‌طوری‌که دیگر داده‌های جدید نتوانستند مفاهیم و مضامین جدیدی را ایجاد کنند. این رویکرد اطمینان حاصل کرد که داده‌ها به‌طور کامل و دقیق مورد بررسی قرار گرفته و تمامی ابعاد موضوع تحت پوشش قرار گیرد.

یافته‌ها

در این مطالعه، ۳۲ نفر به‌عنوان شرکت‌کننده در نظر گرفته شدند که شامل ۱۶ مرد (۵۰٪) و ۱۶ زن (۵۰٪) بودند. تمامی شرکت‌کنندگان ساکن تهران بودند و دامنه سنی آن‌ها از ۲۵ تا ۵۵ سال متغیر بود. بیشترین تعداد شرکت‌کنندگان (۲۳ نفر، معادل ۷۲٪) در گروه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت تأهل، ۲۲ نفر (۶۹٪) متأهل و ۱۰ نفر (۳۱٪) مجرد بودند. همچنین، ۱۸ نفر (۵۶٪) دارای تحصیلات دانشگاهی (لیسانس و بالاتر) بودند و ۱۴ نفر (۴۴٪) تحصیلات پایین‌تر از دانشگاه داشتند. از نظر وضعیت شغلی، ۲۰ نفر (۶۳٪) شاغل و ۱۲ نفر (۳۷٪) بیکار بودند. تمامی شرکت‌کنندگان مبتلا به اختلالات خواب و اضطراب بودند و به‌طور داوطلبانه در تحقیق مشارکت کردند.

عوامل روان‌شناختی

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب، استراتژی‌های شناختی است. شرکت‌کنندگان به‌طور گسترده‌ای از تکنیک‌های تغییر ساختار ذهنی و تفکر مثبت برای مقابله با اضطراب خود استفاده می‌کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "وقتی ذهنم رو به‌جای تمرکز بر روی افکار منفی، روی افکار مثبت می‌برم، اضطرابم کمتر می‌شه." علاوه بر این، تنظیم هیجانات نقش بسیار مهمی در مدیریت اضطراب ایفا می‌کند. افراد به‌ویژه در مواقع استرس‌زا از روش‌های مختلفی برای تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کردند، از جمله تکنیک‌های خودتسکینی و کنترل احساسات. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: "گاهی وقتی اضطراب میاد سراغم، فقط باید خودم رو آرام کنم، یه نفس عمیق می‌کشم و همه چیز بهتر می‌شه." همچنین، خودکارآمدی فردی در مدیریت اضطراب بسیار اهمیت دارد. این امر به‌ویژه برای بیماران که احساس می‌کردند قادر به کنترل اضطراب خود هستند، کاهش قابل توجهی در شدت اضطراب ایجاد می‌کرد. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: "من خودم رو در کنترل اضطرابم مؤثر می‌بینم و این خیلی به من کمک می‌کنه."

عوامل جسمی

از سوی دیگر، بهداشت خواب و رعایت اصول صحیح آن به‌عنوان یک عامل جسمی مهم برای کاهش اضطراب شناخته شد. شرکت‌کنندگان به‌طور خاص بر اهمیت تنظیم برنامه خواب منظم، اجتناب از محرک‌ها و ایجاد محیط خواب راحت تأکید داشتند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "وقتی ساعت خوابم ثابت باشه و فضای اتاق خوابم آرام باشه، خیلی راحت‌تر می‌خوابم و اضطرابم کم می‌شه." فعالیت بدنی و ورزش نیز به‌عنوان یک عامل مؤثر در کاهش اضطراب مطرح

شد. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که ورزش‌های منظم، از جمله پیاده‌روی و یوگا، به‌طور قابل توجهی به کاهش اضطراب آنها کمک کرده است. یکی از افراد در این خصوص بیان کرد: "وقتی ورزش می‌کنم، احساس آرامش می‌کنم و اضطرابم کمتر می‌شه، حتی اگه شب دیرتر بخوابم."

عوامل محیطی

عوامل محیطی نیز نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. استرس‌های محیطی مانند سر و صدا، نور، و دما می‌توانند بر کیفیت خواب و به تبع آن بر اضطراب تأثیر بگذارند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "اگر محیط خوابم شلوغ یا پر سر و صدا باشه، اصلاً نمی‌تونم بخوابم و اضطرابم بیشتر می‌شه." در همین راستا، مداخلات درمانی به‌ویژه درمان‌های روان‌شناختی و دارودرمانی برای کاهش اضطراب مطرح شد. شرکت‌کنندگان گزارش دادند که جلسات مشاوره روان‌شناختی و استفاده از داروهای ضد اضطراب تأثیرات مثبتی در کاهش اضطراب آنها داشته است. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "داروهایی که مصرف می‌کنم کمک می‌کنه تا اضطرابم کنترل بشه و راحت‌تر بخوابم."

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق، عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خواب شناسایی و تحلیل شد. نتایج تحقیق نشان داد که سه دسته اصلی از عوامل به‌طور قابل توجهی در کاهش اضطراب بیماران مبتلا به اختلالات خواب مؤثر هستند: عوامل روان‌شناختی، عوامل جسمی و عوامل محیطی. این یافته‌ها با تحقیقات پیشین هم‌راستا بوده و در برخی موارد به‌طور ویژه‌ای به نتایج مشابه در مطالعات مختلف اشاره دارند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این تحقیق، نقش استراتژی‌های شناختی در کاهش اضطراب بود. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به‌طور فراوان از تکنیک‌هایی مانند بازسازی شناختی، تفکر مثبت، و مدیتیشن برای کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب استفاده می‌کردند. این یافته‌ها با تحقیقات پیشین که نشان داده‌اند استراتژی‌های شناختی می‌توانند به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک کنند، هم‌راستا است (Beck & Emery, 1985; Gellis et al., 2007). تحقیقات مختلف نشان می‌دهند که افرادی که از تکنیک‌های شناختی به‌ویژه در درمان اضطراب استفاده می‌کنند، قادر به کاهش اثرات منفی اضطراب بر کیفیت خواب خود هستند (Ho & Ong, 2014). به‌عنوان مثال، استراتژی‌های مانند تغییر افکار منفی به مثبت و تمرکز بر مسائل مثبت می‌تواند به افراد کمک کند تا از افکار اضطراب‌زا که مانع خواب راحت می‌شود، رهایی یابند.

علاوه بر این، تنظیم هیجانی نیز یکی از عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب شناسایی شد. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان به‌ویژه از تکنیک‌های خود-تسکینی، کنترل هیجانات، و استفاده از مهارت‌های مدیریت استرس برای کاهش اضطراب خود یاد کردند. این یافته‌ها مطابق با تحقیقات متعدد است که نشان می‌دهند تنظیم هیجانی می‌تواند به‌طور مستقیم بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب تأثیرگذار باشد (Gross, 2002). از آنجا که اضطراب معمولاً با عدم توانایی در مدیریت هیجانات همراه است، مداخلات درمانی که بر تنظیم هیجانات تمرکز دارند می‌توانند به‌طور مؤثری اضطراب را کاهش داده و خواب را بهبود بخشند (Aldao et al., 2010).

خودکارآمدی نیز یکی دیگر از عواملی بود که در این تحقیق نقش مهمی در کاهش اضطراب ایفا کرد. شرکت‌کنندگان به‌ویژه کسانی که احساس می‌کردند قادر به کنترل اضطراب خود هستند، خواب بهتری داشتند و اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند. این نتایج با یافته‌های مطالعات قبلی هم‌راستا است که نشان می‌دهند خودکارآمدی در مدیریت اضطراب می‌تواند موجب کاهش مشکلات خواب شود (Bandura, 1997; Kocalevent et al., 2014).

در این تحقیق، بهداشت خواب و رعایت اصول صحیح آن به‌عنوان عامل جسمی اصلی کاهش اضطراب شناسایی شد. شرکت‌کنندگان از اهمیت داشتن یک برنامه خواب منظم، محیط خواب راحت، و رعایت برخی عادات خواب مناسب مانند محدود کردن استفاده از صفحه‌نمایش قبل از خواب سخن گفتند. این یافته‌ها با پژوهش‌های قبلی که نشان داده‌اند بهداشت خواب نقش کلیدی در بهبود کیفیت خواب و کاهش اضطراب دارد، هم‌راستا است (Morgenthaler et al., 2006). برای مثال، تحقیقاتی نشان می‌دهند که محیط خواب منظم و به دور از محرک‌های مزاحم می‌تواند به‌طور قابل توجهی به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب کمک کند (Sadeh, 2007).

ورزش و فعالیت بدنی نیز به‌عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر بر کاهش اضطراب و بهبود خواب در این تحقیق شناسایی شد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به‌ویژه از ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا و تمرینات آرام‌سازی برای کاهش اضطراب استفاده می‌کردند. این یافته‌ها با مطالعات متعدد که نشان داده‌اند ورزش به‌عنوان یک عامل مؤثر در کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب عمل می‌کند، هم‌راستا است (Asmundson et al., 2013; Naylor et al., 2008). همچنین، فعالیت بدنی موجب تولید اندورفین‌ها و کاهش سطح استرس می‌شود که به بهبود خواب و کاهش اضطراب کمک می‌کند (Broman et al., 2007).

عوامل محیطی از جمله استرس‌های محیطی مانند سر و صدا، نور، دما و شلوغی محیطی به‌عنوان عواملی که می‌توانند کیفیت خواب و اضطراب را تحت تأثیر قرار دهند، در این مطالعه شناسایی شدند. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که محیط خواب آن‌ها باید آرام، تاریک و دمای متعادل داشته باشد تا خواب بهتری داشته باشند و اضطراب کمتری تجربه کنند. این یافته‌ها نیز با مطالعات قبلی همخوانی دارد که نشان داده‌اند محیط خواب تأثیر زیادی بر کیفیت خواب و کاهش اضطراب دارد (Germain & Naylor, 2013). به‌طور خاص، عواملی مانند سر و صدا و نور شدید می‌توانند بر کیفیت خواب تأثیر منفی گذاشته و اضطراب را تشدید کنند (Goel et al., 2005).

این تحقیق به‌رغم یافته‌های مفید و کاربردی، محدودیت‌هایی نیز دارد که باید به آن‌ها توجه شود. اولین محدودیت این مطالعه مربوط به روش نمونه‌گیری بود. در این تحقیق، از نمونه‌ای محدود و خاص از شهر تهران استفاده شد که ممکن است نتایج به‌دست‌آمده قابلیت تعمیم به سایر مناطق و جمعیت‌ها را نداشته باشد. به‌علاوه، تعداد نمونه‌های تحقیق به ۳۲ نفر محدود بود که ممکن است برای شناسایی الگوهای دقیق‌تر در میان گروه‌های مختلف بیماران کافی نباشد. همچنین، این تحقیق از روش کیفی برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده کرد که با وجود مزایای بسیاری که دارد، نمی‌تواند به‌طور قطعی از ارتباط علت و معلولی بین عوامل مختلف صحبت کند.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران از نمونه‌های بزرگتر و متنوع‌تری استفاده کنند تا نتایج به‌دست‌آمده قابلیت تعمیم بیشتری داشته باشند. علاوه بر این، تحقیقاتی که به‌طور خاص بر روی اثرات درمان‌های ترکیبی بر اضطراب و اختلالات خواب تمرکز دارند، می‌توانند به درک بهتر از اثربخشی این درمان‌ها کمک کنند. همچنین، انجام مطالعاتی با استفاده از رویکردهای تجربی می‌تواند ارتباط علت و معلولی میان عوامل مختلف را به‌طور دقیق‌تری بررسی کند.

بر اساس نتایج این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که پزشکان و درمانگران در درمان بیماران مبتلا به اختلالات خواب و اضطراب، به ترکیب عوامل روان‌شناختی، جسمی و محیطی توجه داشته باشند. به‌ویژه، برنامه‌ریزی برای آموزش بیماران در مورد استراتژی‌های شناختی و تنظیم هیجانی می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک کند. همچنین، ارتقاء بهداشت خواب و رعایت اصول صحیح خواب می‌تواند اثرات چشمگیری در کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی بیماران داشته باشد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود که در درمان‌های دارویی، از داروهایی که به‌طور همزمان بر اضطراب و خواب تأثیر می‌گذارند، استفاده شود تا اثرات درمانی جامع‌تری حاصل گردد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رسانند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, K. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alvaro, P. K., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2013). The sleep-anxiety relationship: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 207-218. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.012>
- American Psychological Association. (2020). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Germain, A., & Naylor, J. (2013). Sleep and anxiety. In G. S. Tull & S. M. R. Manber (Eds.), *The Oxford handbook of anxiety and depression* (pp. 315-330). Oxford University Press.

- Ho, F. Y., & Ong, J. L. (2014). A review of sleep and anxiety treatments. *Journal of Clinical Psychology*, 70(5), 446-457. <https://doi.org/10.1002/jclp.22068>
- Jansson-Frojmark, M., & Norell-Clarke, A. (2012). The role of insomnia in the relationship between anxiety and depression. *Sleep Medicine Reviews*, 16(5), 465-474. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2012.01.001>
- Manber, R., & Carney, C. E. (2009). *Cognitive behavioral therapy for insomnia: A session-by-session guide*. Springer.
- Morgenthaler, T. I., Kramer, M., Alessi, C., et al. (2006). Practice parameters for the treatment of insomnia. *Sleep*, 29(9), 1-25.
- Sadeh, A. (2007). Consequences of sleep fragmentation. *Sleep Medicine Reviews*, 11(5), 397-406. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.01.005>