

Effects of Traffic Noise Exposure on Police Officers' Sleep

Received: 24 August 2013

Revised: 24 November 2013

Accepted: 28 November 2013

ABSTRACT

Mahnaz Saremi¹
Reza Khani Jazani²
Tara Rezapour^{3*}
Amir Kavousi⁴
Hadi Shirzad⁵

¹Assistant professor, Ergonomics Department, HSE Faculty, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

²Associate Professor, Ergonomics Department, HSE Faculty, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

³Ph.D Student, Cognitive Psychology, Institute For Cognitive Science Studies, Tehran, Iran.

⁴Assistant professor, Basic Sciences Department, HSE Faculty, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

⁵Assistant Professor, Technology Management Department, Police Sciences and Social Studies Institute, Tehran, Iran.

Background: Previous studies have indicated that in addition to direct effect of noise exposure on auditory system, it can also lead to indirect problems such as sleep disturbance in term of reduction of nocturnal sleep quality and quantity. The present study is aimed to examine the relationship between exposures to noise pollution caused by road traffic and the quality and quantity sleep among traffic police officers in Tehran.

Materials and Methods: This cross sectional study was conducted with 250 police officers from 15 regions of Tehran. Ambient noise was measured by sound level meter (CEL-450) at 9 stations in each selected region. Information related to sleep factors were collected with a valid and reliable Self-designed questionnaire in seven Likert scale. Data were analyzed through SPSS-19 and Pearson's correlation test.

Results: Based on the achieved data, 250 officers with the average age of 26.37±4 years were participated. The minimum and maximum sound pressure level in selected regions were 73/48 and 87/74 respectively. Our results indicated significant positive correlation between exposure to traffic noise and sleep fragments as well as feeling fatigue and sleepiness during the day after exposure ($p \leq 0/05$). No significant relation was found between noise and the average hours of nocturnal sleep.

Conclusion: The results of present study approve that exposure to traffic noise can lead to increase of sleep fragments during night and feeling of tiredness and sleepiness during the next day that these all factors can have effects on occupational performance.

Keywords: traffic noise, sleep, police officers

*Corresponding Author:

Tara Rezapour
Tel : (+98)9126185031

Email: tara_rezapour@yahoo.com

اثرات ناشی از مواجهه شغلی با صدای ترافیک بر خواب افسران پلیس

تاریخ دریافت: ۲ شهریور ۱۳۹۲ تاریخ اصلاح: ۳ آذر ۱۳۹۲ تاریخ پذیرش: ۷ آذر ۱۳۹۲

چکیده

مهناز صارمی^۱

رضا خانی جزنی^۲

تارا رضاپور^{۳*}

امیر کاوسی^۴

هادی شیرزاد^۵

^۱استادیار، گروه ارگونومی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
^۲دانشیار، گروه ارگونومی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
^۳دانشجوی دکتری روان شناسی شناختی، پژوهشکده علوم شناختی، تهران، ایران.
^۴استادیار، گروه علوم پایه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
^۵استادیار، گروه مدیریت فن آوری، پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول:

تارا رضاپور

تلفن: ۰۳۱-۹۱۲۶۱۸۵۰۳۱(+۹۸)

پست الکترونیک:

tara_rezapour@yahoo.com

کلید واژه‌ها: صدای ترافیک، خواب، افسران پلیس راهنمایی و رانندگی

مقدمه: مواجهه با سر و صدا می تواند علاوه بر تاثیرات مستقیم شنیداری- آسیب به سیستم شنوایی- دارای تاثیرات غیر مستقیم نیز باشد که اختلال خواب یکی از مهم ترین آن ها می باشد و در قالب کاهش کمیت و کیفیت خواب شبانه بروز می کند. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه میان مواجهه با آلودگی صوتی ناشی از ترافیک و کیفیت و کمیت خواب افسران پلیس راهنمایی و رانندگی شهر تهران صورت گرفت.

مواد و روش‌ها: این مطالعه به صورت مقطعی و با ۲۵۰ افسر پلیس راهنمایی و رانندگی در ۱۵ منطقه از شهر تهران صورت گرفت. میزان مواجهه افراد نمونه با صدا با استفاده از صدا سنج CEL 450- و در ۹ ایستگاه در هر منطقه اندازه گیری شد. اطلاعات مربوط به فاکتورهای خواب افسران پلیس با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته ای که روایی و پایایی آن تایید شده بود، در قالب مقیاس هفت امتیازی لیکرت جمع آوری گردید. به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای صدا و خواب، آزمون همبستگی پیرسون در نرم افزار آماری SPSS19 استفاده شد.

یافته‌ها: در این مطالعه ۲۵۰ افسر پلیس راهنمایی و رانندگی با میانگین سنی $26/37 \pm 4$ شرکت نمودند. کمترین و بیشترین تراز متوسط فشار صوت به ترتیب $73/48$ و $87/74$ دسی بل بود. رابطه همبستگی مثبت و معنادار میان میزان مواجهه با صدای ترافیک و تعداد دفعات بیدار شدن در طول خواب شبانه، احساس خستگی و خواب آلودگی در طول روز بعد از مواجهه وجود داشت ($P \leq 0/05$). اما بین تعداد ساعات متوسط خواب شبانه و مواجهه با صدای ترافیک رابطه معناداری مشاهده نشد.

نتیجه گیری: یافته ها نشان داد که مواجهه با آلودگی صوتی ناشی از ترافیک می تواند باعث بیشتر شدن تعداد دفعات بیدار شدن از خواب در طول شب و احساس خستگی و خواب آلودگی فرد در طول روز بعد از مواجهه شود که در مجموع می تواند عملکرد فرد را به ویژه در حین انجام وظایف شغلی تحت تاثیر قرار دهد.

مستقیماً در مواجهه با سر و صدا بروز می کنند و در طول دهه های گذشته نیز به اثبات رسیده است، دارای تاثیرات غیر مستقیم نیز باشد. چرخه خواب و بیداری، سیستم قلبی- عروقی، غدد درون ریز،

مقدمه

نتایج تحقیقات پیشین حاکی از آن است که مواجهه با سر و صدا می تواند علاوه بر تاثیرات شنیداری- آسیب به سیستم شنوایی- که

(مراحل ۳ و ۴) و خواب REM^۱ یا مرحله رویا. تحقیقات حاکی از آن است، که مواجهه با سروصدا در طول روز باعث افزایش نیاز به ترمیم سیستم اعصاب مرکزی در طول خواب و در نتیجه افزایش مراحل خواب عمیق می شود [۴]. این جریان طبیعی از اهمیت بالایی برخوردار می باشد زیرا که گفته شده است خواب با امواج آهسته فرصتی برای بازگرداندن انرژی از دست رفته بدن در طول روز بوده و خواب REM نیز در ترمیم فرآیندهای ذهنی و به ویژه حافظه موثر است [۳]. بررسی ها نشان می دهند، صدای ممتد باعث اختلال در خواب REM و صدای متناوب باعث اختلال در خواب عمیق می شود [۵]. شکایات افراد از پایین بودن کیفیت خواب، تأخیر در زمان به خواب رفتن، بیدار شدن های مکرر در طول خواب شبانه و بیدار شدن زود هنگام در صبح روز بعد از مواجهه با صدای شبانه و همچنین احساس خستگی، افسردگی و نیاز به استراحت در طول روز از جمله تاثیرات ثانویه صدا بر خواب می باشند که در کنار کاهش عملکرد شناختی مورد بررسی قرار گرفته اند [۳].

بنابراین با توجه به آنچه که گفته شد مطالعات متعددی تاکنون انجام شده اند که توانسته اند عمدتاً در شرایط آزمایشگاهی تاثیرات مواجهه با صدای محیطی را بر تغییرات خواب شبانه افراد مورد بررسی قرار دهند که بخش عمده آن ها نیز متمرکز بر صدای ناشی از ترافیک شهری است که می تواند باعث بروز بیماری های ایسکمی قلبی و فشار خون، اختلال در میزان ترشح هورمون ها، سردرد، خستگی، سرگیجه، تحریک پذیری و اختلال در حافظه شود [۹-۶]. اما همان طور که گفته شد، اختلالات خواب نیز می تواند یکی از مهم ترین تاثیرات ناشی از صدا باشد که به ویژه برای آن دسته از افراد همچون افسران پلیس راهنمایی و رانندگی که به طور روزانه با صدای ترافیک مواجهه دارند، بسیار حائز اهمیت است. زیرا که خواب ناکافی و نامناسب در طول شب، می تواند باعث خستگی و کاهش کارایی فرد در انجام وظایف شغلیش در طول روز شود. به همین دلیل مطالعه حاضر سعی دارد تا با بررسی این تاثیرات در شرایط واقعی و پاسخ به این سوال که مواجهه با آلودگی صوتی ناشی از ترافیک چه تاثیری بر کیفیت و کمیت خواب افسران می گذارد، در راستای این مهم گام بردارد.

عملکرد شناختی و سلامت روانی از جمله مهم ترین فاکتور هایی هستند که به طور غیر مستقیم تحت تاثیر صدا قرار می گیرند [۱]. از سویی دیگر این تاثیرات می توانند تحت تاثیر نوع مواجهه نیز باشند، برای مثال مواجهه حاد با سر و صدا منجر به پاسخ های موقتی و کوتاه مدت فیزیولوژیکی مشخصی مانند افزایش ضربان قلب، فشار خون و ترشحات هورمونی می شود، در حالی که مواجهه مزمن با صدا، باعث تحریک طولانی مدت پاسخ های فوق و در نهایت بروز بیماری های متعدد می شود. اگر چه تاکنون شواهد تایید کننده رابطه مستقیم میان این احساس و تاثیرات غیر شنیداری محدود می باشند [۱].

اختلالات خواب یکی از معمول ترین و مهم ترین شکایاتی است که از سوی افراد در مواجهه با صدا گزارش می شود. تاثیراتی که صدا می تواند بر روی خواب انسان ها بر جای بگذارد را می توان بر اساس نوع مواجهه، به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم نمود که دسته اول همزمان و یا بلافاصله بعد از مواجهه بروز می کنند در حالی که گروه دیگر طی روزهای بعدی مشاهده می شوند. از تاثیرات اولیه می توان به کوتاه شدن مدت زمان خواب، تأخیر در زمان به خواب رفتن، بیدار شدن زود هنگام در صبح، افزایش تعداد دفعات بیدار شدن در طول خواب شبانه و تغییرات ایجاد شده در مراحل طبیعی خواب اشاره نمود [۳ و ۲]. بر اساس مطالعات انجام شده تأخیر در به خواب رفتن و بیدار شدن زود هنگام در صبح را می توان اصلی ترین علل کوتاه شدت مدت زمان خوابیدن دانست. به طوری که گفته شده است مواجهه با صدای متناوب با شدت حداکثر ۴۵ دسی بل و یا بالاتر می تواند زمان به خواب رفتن را تا ۲۰ دقیقه به تأخیر بیناندازد [۳]. بیدار شدن های مکرر در طول خواب شبانه نیز تحت تاثیر صدا می باشند که آستانه آن بستگی به فاکتورهای متعددی چون مرحله خواب، مشخصه های فیزیکی صدا (اصوات پیوسته و یا اصواتی که به طور ناگهانی افزایش می یابند، در محیطی با صدای زمینه پایین، بسیار آزاردهنده می باشند) و معنی دار بودن آن دارد [۳]. تغییر در روند طبیعی مراحل خواب نیز از دیگر تاثیرات صدا می باشد که در بسیاری از مطالعات لابراتواری مورد بررسی قرار گرفته است. خواب انسان شامل چند سیکل (دوره) است که ۴ تا ۵ بار در طول شب تکرار می شوند. هر سیکل شامل چند مرحله می باشد. این مراحل به ترتیب حضور عبارتند از خواب سبک (مراحل ۲ و ۱)، خواب عمیق

^۱ Rapid Eye Movement

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع توصیفی مقطعی بود که در سطح پانزده منطقه شهر تهران انجام گرفت. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۲۵۰ نفر از افسران پلیس پیاده راهنمایی و رانندگی شهر تهران بودند. قابل ذکر است که معیار ورود به مطالعه برای افراد عدم ابتلا به بیماری جدی جسمی و روانی و عدم مصرف قرص‌های خواب آور و آرام‌بخش در نظر گرفته شد. اطلاعات مربوط به کیفیت و کمیت خواب نیز در قالب یک پرسشنامه محقق ساخته‌ای که روایی صوری و محتوایی آن توسط تیمی از متخصصین و صاحب‌نظران و پایایی آن با به دست آمدن ضریب آلفای ۰/۷۸ تایید شد، جمع‌آوری گردید. در این پرسشنامه، سؤالاتی در خصوص فاکتورهای مربوط به کیفیت و کمیت خواب شبانه مانند تعداد دفعات بیدار شدن در طول خواب شب، تعداد ساعت خواب شب گذشته و احساس خستگی و خواب آلودگی در روز بعد، در مقیاس ۷ امتیازی لیکرت از افراد پرسیده شد. مشخصات جمعیت شناختی نیز به طور جداگانه از افراد جمع‌آوری گردید.

اندازه‌گیری‌های تراز صوتی در نه ایستگاه از هر منطقه توسط پژوهشگر و با استفاده از دستگاه صداسنج آنالیزور دار CEL-450 (شکل ۱) در فاصله زمانی ۶ الی ۱۴ بعد از ظهر - شیفت کاری افسران پلیس - و در سه نوبت صبح (۷:۱۵ الی ۹:۳۰)، ظهر (۹:۴۵ الی ۱۲) و بعد از ظهر (۱۲:۱۵ الی ۱۴:۳۰) در شبکه A (در این شبکه، مقادیر تراز فشار صوت، متناسب با حساسیت گوش انسان در ترازهای پایین توزین می‌شود) صورت گرفت.

انتخاب بازه‌های زمانی با استناد به مطالعات پیشین و حجم معمول ترافیک در طول روز صورت گرفت [۱۰]. ایستگاه‌های سنجش صدا

در محدوده استقرار افسران پلیس پیاده انتخاب شدند و کلیه اندازه‌گیری‌ها به مدت ۱۵ دقیقه و در پیرامون میدین، دو طرف خیابان‌ها و چهار طرف تقاطع‌ها و در حد فاصل پیاده‌رو و سواره صورت گرفت [۱۱]. در این مطالعه نیز به پیروی از مطالعات گذشته که به اندازه‌گیری صدای ترافیک شهری پرداخته‌اند، به منظور شرایط استاندارد، تمامی نقاط اندازه‌گیری در موقعیتی قرار داشتند که در مقابل گیرنده میدان آزاد وجود داشته باشد. جهت رعایت این امر دستگاه در ارتفاع ۱/۵ متری از سطح زمین، در فاصله ۱/۵ متری از لبه پیاده‌رو و در فاصله ۳-۲ متری از منبع اصلی تولید صدا که همان ترافیک اتومبیل‌ها می‌باشد نگه داشته شد [۱۳ و ۱۲]. تمامی اندازه‌گیری‌ها در شرایط جوی پایدار، انجام و به منظور حذف اثر جریان هوا بر روی میکروفن، از محافظ اسفنجی استفاده شد.

در نهایت به منظور بررسی ارتباط بین مواجهه با صدای ترافیک و تغییرات خواب، از آزمون همبستگی پیرسون بین میانگین تراز فشار صوت به دست آمده از هر یک از مناطق مورد مطالعه و میانگین نمرات حاصله از متغیرهای پرسشنامه خواب افسران همان منطقه، در نرم‌افزار آماری SPSS19 استفاده شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۲۵۰ نفر از افسران پلیس راهنمایی و رانندگی شهر تهران شرکت نمودند که ۴ نفر از آنها به علت مصرف مستمر داروی خواب آور از مطالعه حذف شدند. سن اعضای نمونه بین ۲۰-۴۰ سال و میانگین سنی آن‌ها $26/37 \pm 4$ سال بود. از میان افسران پلیس شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۵۷ نفر (۶۳/۸٪) از افسران وظیفه و ۸۹ نفر (۳۶/۲٪) از افسران پلیس کادر بودند. مشخصات جمعیت شناختی اعضاء نمونه در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: مشخصات جمعیت‌شناختی افراد نمونه بر حسب درصد فراوانی

متغیر	درصد
سن	
زیر ۲۵ سال	۵۱/۶
بالای ۲۵ سال	۴۸/۴
وضعیت تاهل	
مجرد	۷۶/۴
متاهل	۲۳/۶
سابقه کاری	
زیر ۳ سال	۶۹/۵
بالای ۳ سال	۳۰/۵
میزان تحصیلات	
دیپلم و فوق دیپلم	۲۹/۷
لیسانس و فوق لیسانس	۷۰/۳



شکل ۱: صداسنج cell-450

آلودگی صوتی باعث بیشتر شدن احساس خستگی و خواب‌آلودگی در روز بعد از مواجهه و بیشتر شدن تعداد دفعات بیدار شدن در طول خواب شبانه می‌شود. نتایج این تحلیل در جدول ۳ آمده است. این ارتباط در مورد تعداد ساعات خواب شب گذشته به دست نیامد ($P \geq 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین مواجهه با صدای ترافیک و فاکتورهای مربوط کمیت و کیفیت خواب در بین افسران پلیس راهنمایی و رانندگی انجام شد. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که هر چه میزان مواجهه با صدای محیطی ناشی از ترافیک شهری بیشتر شود، فرد در طول خواب شبانه تعداد دفعات بیشتری بیدار می‌شود و روز بعد هم بیشتر احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کند. این یافته‌ها مشابه نتایجی است که در مطالعات گذشته نیز حاصل شده اند.

باسنر در سال ۲۰۱۱ مطالعه‌ای را در کشور آلمان و با هدف بررسی تاثیر صداهای ناشی از ترافیک شهری، هواپیما و قطار به طور جداگانه و در ادغام با یکدیگر بر روی خواب ۷۲ فرد سالم در شرایط آزمایشگاهی انجام داد. نتایج این مطالعه نشان داد که صدای ترافیک بیش از دو منبع دیگر می‌تواند ساختار و استمرار خواب را مختل کند. اما از نظر شکایات فردی صدای قطار و هواپیما بیش از صدای ترافیک برای افراد آزاردهنده بود [۱۴]. در سال ۲۰۰۹ نیز تیمی از محققین سبیری مطالعه‌ای مشابه با تحقیق حاضر را انجام دادند که در آن تاثیر مواجهه با صدای شهری - عمدتاً صدای ترافیک - بر اختلالات خواب افراد مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه ارزیابی شکایات افراد از تغییرات خواب شبانه با استفاده پرسشنامه محقق ساخته‌ای صورت گرفت که نتایجش حاکی از آن بود که مواجهه با صدای بیش از ۴۵ دسی‌بل، می‌تواند باعث تاخیر و دشواری در زمان به خواب رفتن، زود بیدار شدن، پایین بودن کیفیت خواب شبانه و احساس خستگی در طول روز شود [۱۵]. البته در این مطالعه نیز همچون بسیاری دیگر از مطالعات، مواجهه با صدا در طول شب در نظر گرفته شده است، در حالی که در تحقیق حاضر مواجهه با صدای ترافیک در طول روز در نظر گرفته شده است. اما در سال ۲۰۰۶ مطالعه‌ای بر روی ۳۱۰ نفر در منطقه آرام و پرسر و صدا (از لحاظ صدای ترافیک) انجام شد که نتایج آن نشان دهنده بیشتر

جدول ۲: میانگین تراز فشار صوت بر حسب دسی‌بل در پانزده منطقه مورد مطالعه

مناطق	میانگین تراز فشار صوت (انحراف معیار)
الف	۷۵/۸۷(۱/۲)
ب	۷۳/۴۸(۱/۷)
پ	۷۶/۷۵(۱/۱)
ت	۷۷/۲۱(۱/۲)
ث	۸۲/۶۱(۶/۲)
ج	۷۸/۸۸(۶/۲)
چ	۷۳/۹۵(۲/۱)
ح	۷۴/۱۷(۰/۳)
خ	۷۹/۱۱(۰/۹)
د	۸۰/۶۹(۴/۸)
ذ	۸۰/۱۶(۶/۶)
ر	۸۰/۲۰(۷/۴)
ز	۸۳/۷۹(۳/۷)
ژ	۸۷/۷۴(۱/۲)
س	۸۵/۴۱(۱/۲)

به منظور بررسی رابطه بین مواجهه با صدای ترافیک و فاکتورهای خواب افراد، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن تایید وجود رابطه مثبت و معنادار بین مواجهه با صدا و احساس خستگی، احساس خواب‌آلودگی و تعداد دفعات بیدار شدن در طول خواب شبانه بود ($P \leq 0.05$). بدین ترتیب که با افزایش میزان

جدول ۳: رابطه بین مواجهه با صدای ترافیک و متغیرهای پرسشنامه خواب در پانزده منطقه مورد مطالعه بر اساس ضریب همبستگی پیرسون

مواجهه با صدای ترافیک	فاکتورهای خواب
$r = 0.74$ $P = 0.021$	دفعات بیدار شدن در طول خواب شبانه
$r = 0.57$ $P = 0.011$	احساس خستگی
$r = 0.51$ $P = 0.02$	احساس خواب‌آلودگی

بودن تعداد شکایات ساکنین منطقه پر صدا در خصوص تاخیر در به خواب رفتن شبانه، بیدار شدن‌های مکرر از خواب در طول شب و دشواری در به خواب رفتن مجدد نسبت به ساکنین مناطق آرام‌تر بود. در این مطالعه نیز همانند مطالعه حاضر، ارتباطی بین مواجهه با صدا و ساعات خواب شب مشاهده نشد [۱۶].

بنابراین آنچه که در بین تمامی مطالعات انجام شده در خصوص تاثیرات صدای ترافیک بر خواب و تغییرات آن صورت گرفته، قابل مشاهده است، کاهش کیفیت خواب شب و احساس خستگی در طول روز می‌باشد اما همان‌طور که شواهد موجود نشان می‌دهند، عمده تحقیقات انجام شده بر روی افراد عادی و با تمرکز بر صدای ترافیک در ساعات شب می‌باشد. این در حالی است که در طول روز نیز به ویژه در ساعات ازدحام و شلوغی مسیرهای تردد، تراز فشار صوت بسیار بالا بوده و در این میان افسران پلیس راهنمایی و رانندگی یکی از مهم‌ترین اقشار جامعه هستند که بیشتر از سایرین در معرض روزانه این آلودگی قرار می‌گیرند. مطالعات متعددی تا کنون با تمرکز بر این افراد انجام شده است که تاثیرات صدا را بر جنبه‌های مختلف سلامتی‌شان مورد بررسی قرار داده است. برای مثال در سال ۲۰۰۹، امیدواری و نوری در مطالعه‌ای تحت عنوان «تاثیر آلودگی صوتی بر روی افسران پلیس» به اندازه‌گیری میزان صدای دریافتی افسران پلیس راهنمایی و رانندگی و همچنین تاثیر آن بر روی جنبه‌های رفتاری پرداختند [۱۷]. این مطالعه در چهارده خیابان اصلی و پرازدحام منطقه یک شهر تهران انجام شد. بر اساس نتایج به دست آمده از پرسشنامه‌ها مشاهده شد، آلودگی صوتی تاثیرات منفی بر جنبه‌های رفتاری افسران پلیس می‌گذارد و بیشتر افسران پلیس از دیدگاه خود و خانواده‌شان فردی عصبی می‌باشند. اویسی نیز در سال ۱۳۸۶ مطالعه‌ای را بر روی گروه‌های شغلی مختلف از لحاظ میزان اثرپذیریشان از صدا، انجام داد که نتایجش نشان داد افسران پلیس راهنمایی و رانندگی بیشترین گروه متاثر از صدای ترافیک و دانشجویان کمترین افراد از لحاظ تاثیر صدای ترافیک بودند [۱۸]. اما آنچه که در تمامی این مطالعات نادیده گرفته شده است، همانا تاثیرات صدا بر روی کیفیت و کمیت خواب شبانه است که می‌تواند نقش بسزایی در عملکرد شغلی فرد به جا بگذارد. زیرا که خواب نامناسب و ناکافی می‌تواند منجر به احساس خستگی شود و خستگی عاملی است که پیامدهای آن بارها

در مطالعات و در قالب بروز کاهش مهارت‌های شناختی (مانند افزایش مدت زمان عکس‌العمل، کاهش توانایی توجه و تمرکز، کاهش سرعت پردازش اطلاعات و افزایش خطاهای شناختی) [۲۱-۱۹]، عدم تمایل برای انجام فعالیت و اتمام آن و تغییرات روانی و رفتاری (اضطراب و تحریک‌پذیری) [۲۲] تأیید شده و به اثبات رسیده است.

بنابراین با توجه به نبود شواهد کافی و قطعی و همچنین اهمیت بررسی تاثیر مواجهه با صدای ترافیک بر فاکتورهای خواب افسران پلیس، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی بیشتری هم در شرایط واقعی و هم آزمایشگاهی در این خصوص صورت گیرد تا بتوان با تکیه بر نتایج آن اقدامات لازم را جهت کاهش و کنترل مواجهه این گروه از افراد جامعه با صدا مانند کوتاه‌تر نمودن مدت زمان شیفت کاری و مهم‌تر از آن بهبود وضعیت خواب و استراحتشان صورت داد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند، مراتب سپاس و تشکر را از سازمان بهداری کل نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، دفتر تحقیقات کاربردی پلیس تهران بزرگ، معاونت ترافیکی، معاونت آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ ابراز داشته و از همکاری کلیه افسران پلیس راهنمایی و رانندگی که در این مطالعه شرکت نمودند، کمال تشکر و قدردانی را به‌عمل آورند.

منابع

1. Saremi M, Rezapour T. Non-auditory Effects Caused by Environmental Noise Pollution. *J Kerman Univ Med Sci* 2013; 20: 312-25. (Persian)
2. Golmohammadi R. *Noise and Vibration Engineering*. 3rd ed. Hamadan: Daneshjoo 2006. (Persian)
3. Muzet A. Environmental noise, sleep and health. *Sleep Medicine Reviews* 2007; 11: 135-42.
4. Saremi M, Khani Jazani R, Tassi P. Comparison of fatigue level, sleep quality and quantity in old and young shift workers. *Pejouhesh* 2008; 32: 135-9. (Persian)
5. Passchier-Vermeer W, Vos H, Steenbekkers J, Van Der Ploeg F, Groothuisoudshoorn K. Sleep disturbance and aircraft noise exposure: Tno Inro; 2001.
6. Babisch W, Beule B, Schust M, Kersten N, Ising H. Traffic noise and risk of myocardial infarction. *Epidemiology*. 2005; 16: 33-40.
7. Ising H, Kruppa B. Health effects caused by noise: evidence in the literature from the past 25 years. *Noise Health* 2004; 6: 5-13.
8. Pathak V, Tripathi BD, Mishra VK. Evaluation of

- traffic noise pollution and attitudes of exposed individuals in working place. *Atmospheric Environment* 2008; 42: 3892-8.
9. Chiovenda P, Pasqualetti P, Zappasodi F, Ercolani M, Milazzo D, Tomei G, et al. Environmental noise-exposed workers: event-related potentials, neuropsychological and mood assessment. *Int J Psychophysiol* 2007; 65: 228-37.
 10. Bluhm G, Nordling E, Berling N. Road traffic noise and annoyance –an increasing environmental health problem. *Noise & health* 2004; 6: 43-9.
 11. Omidvaari M, Ghahvei N, Ekhtiaari M. Noise pollution due to traffic in Kermanshah. *Behbood J* 2000; 6: 45-50. (Persian).
 12. Ozer S, Yilmaz H, Yesil M, Yesil P. Evaluation of noise pollution caused by vehicles in the city of Tokat, Turkey. *Sci res Essays* 2009; 4: 1205-12
 13. Sazegarnia A, Bahreini Toosi MH, Moradi H. Sound pollution and traffic sound indicators in many main street in Mashhad city for summery rush over. *J Iran Med Physic* 2005; 8: 21-30. (Persian)
 14. Basner M, Muller U, Elmenhorst E. Single and Combined Effects of Air, Road, and Rail Traffic Noise on Sleep and Recuperation. *Sleep* 2011, 34; 11-23.
 15. Stosic L, Belojevic G, Milutinovic S. Effects of traffic noise on sleep in an urban population. *Arh Hig Rada Toksikol* 2009, 60: 335-42.
 16. Jakovljevic B, Belojevic G, Paunovic K, Stojanov V. Road traffic noise and sleep disturbances in an urban population: cross-sectional study. *Croat Med J* 2006; 47: 125-33.
 17. Omidvari M, Nouri J. Effects of noise pollution on traffic policemen. *Int J Environ res* 2009; 3: 645-52.
 18. Oveisi E, Esmaceili Sari A, Ghasempoori M, Azadfallah P. Examining The effect of terrific noise pollution on Yazd peoples' mental health. *Iran J Health & Environ* 2005; 2:41-50.
 19. Langner R, Steinborn MB, Chatterjee A, Sturm W, Willmes K. Mental fatigue and temporal preparation in simple reaction-time performance. *Acta Psychol* 2010; 133: 64-72.
 20. Neu D, Kajosch H, Peigneux P, Verbanck P, Linkowski P, Le Bon O. Cognitive impairment in fatigue and sleepiness associated conditions. *Psychiatry Res* 2011; 189: 128-34.
 21. Marshall PS, Forstot M, Callies A, Peterson PK, Schenck CH. Cognitive slowing and working memory difficulties in chronic fatigue syndrome. *Psychosom Med* 1997; 59: 58-66.
 22. Kim S, Cranor BD, Ryu YS. Fatigue: Working under the influence. In the Proceedings of the XXIst. Annual International Occupational Ergonomics and Safety Conference Dallas, Texas, USA 2009.

