

## عنوان مقاله:

رابطه سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی با کیفیت خواب پرستاران

## محل انتشار:

فصلنامه راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی، دوره 2، شماره 6 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

شبیم فاتحی - واحد توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنج، سنج، ایران

سارا دوبرادران - واحد توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنج، سنج، ایران

## خلاصه مقاله:

خواب یکی از مهم ترین فرآیندهای چرخه ی شبانه روزی است که نقش زیادی در سلامت افراد دارد. از جمله مشاغل که درگیر نوبت کاری و اختلال ناشی از آن هستند، گروه پرستاران می باشند، که برای بهبود روند خواب خود به راهبردهایی متوسل می شوند. از اهداف این مطالعه بررسی رابطه سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی با کیفیت خواب پرستاران شهر کرمانشاه می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه پرستاران شهر کرمانشاه حدود (۹۰۰) نفر که با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای از میان تمامی بیمارستان های شهر کرمانشاه که در کل ۱۲ بیمارستان می باشد، تعداد ۵ بیمارستان که زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی بود انتخاب شد و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۶۹ نفر از پرستاران (زن و مرد) به صورت تصادفی انتخاب شد؛ اما با توجه به ریزش آزمودنی ها تعداد ۱۲۰ نفر وارد پژوهش شدند. با کسب رضایت از پرستارانی که حاضر به همکاری در پژوهش بودند، پرسشنامه های کیفیت خواب پترزبورگ (PSQL)، سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی توزیع شد و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره تحلیل انجام گرفت. نتایج نشان داد که سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی می توانند کیفیت خواب را در پرستاران پیش بینی کنند. بنابراین ارزیابی و شناخت کیفیت خواب و ارتباط آن با سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی می تواند رهنمودهای ارزشمندی را در زمینه بهبود کیفیت خواب پرستاران به همراه داشته باشد.

## کلمات کلیدی:

سلامت روان، کیفیت زندگی، سخت رویی، کیفیت خواب، پرستاران

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1500678>

