

عنوان مقاله:

بررسی رابطه ی بین کیفیت خواب با استرس ، اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شوشتر

محل انتشار:

فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور، دوره 9، شماره 3 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

آرمان جعفری - کارشناس پرستاری، دانشکده علوم پزشکی شوشتر، شوشتر، ایران

رضا حیدری سورشجانی - دانشجوی کارشناسی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

کوروش زارع - دکترای پرستاری، مرکز تحقیقات مراقبت بیماریهای مزمن، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این مطالعه بررسی رابطه ی کیفیت خواب و استرس ، اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شوشتر می باشد. این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی می باشد که بر روی ۱۹۳ نفر از ۵۳۰ دانشجوی دانشکده علوم پزشکی شوشتر که به صورت تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند انجام شد برای این مطالعه از دو پرسشنامه استاندارد کیفیت خواب پیتسبورگ (PSQI) و پرسشنامه افسردگی ، اضطراب، استرس (DASS-۲۱) استفاده شد. همچنین داده ها به وسیله آزمون های کای اسکور و ضریب همبستگی پیرسون در برنامه آماری SPSS۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد از بین تمامی دانشجویان ۸/۷۸٪ از کیفیت خواب نامطلوب رنج می بردند. که ۴/۱۰٪ از افراد دچار استرس شدید، و ۹/۱۰٪ اضطراب شدید و ۳/۸٪ افسردگی شدید داشتند. همچنین بین کیفیت خواب و استرس و اضطراب رابطه ی آماری معنی داری مشاهده شد. ($P < 0.05$). بین کیفیت خواب و افسردگی ارتباط آماری معنی داری مشاهده نشد. ($P < 0.05$). با توجه به درصد بالای کیفیت نامطلوب خواب و ارتباط معنا دار آن با استرس و اضطراب؛ باید یک برنامه ریزی صحیح در جهت بهبود وضعیت خواب دانشجویان و همچنین برنامه ریزی جهت رفع استرس، اضطراب و افسردگی و اجرای مداخلات روانشناختی جهت ارتقا و بهبود سلامت روان دانشجویان که در نهایت می تواند منجر به بهبود کیفیت خواب آنان شود، از سوی مسئولین دانشگاه ها در نظر گرفته شود

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، استرس، افسردگی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1541420>

