

عنوان مقاله:

کیفیت خواب و کیفیت زندگی کارگران صنعتی دارای شیفت چرخشی

محل انتشار:

مجله مهندسی بهداشت حرفه ای، دوره 10، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سیوان سبحانی

سارا تابان فر

خلاصه مقاله:

مقدمه: خواب یک نیاز حیاتی برای انسان است. کارگران صنعتی از جمله افرادی هستند که به دلیل داشتن شیفت چرخشی از بی خوابی و مشکلات خواب رنج می برند. لذا هدف از مطالعه حاضر بررسی ارتباط بین کیفیت خواب و کیفیت زندگی کارگران صنعتی دارای شیفت چرخشی می باشد. روش کار: ۲۳۴ کارگر صنعتی در این پژوهش توصیفی-مقطعی شرکت کردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) و شاخص کیفیت خواب پیتسبورگ (PSQI) جمع آوری شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون همبستگی پیرسون، آزمون T مستقل و one-way ANOVA در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. یافته ها: میانگین سنی شرکت کنندگان $5/7 \pm 31/6$ سال بود. میانگین و انحراف معیار امتیاز WHOQOL-BREF و PSQI به ترتیب برابر با $66/5 \pm 11/3$ و $5/8 \pm 1/6$ بود. بین کیفیت خواب و کیفیت زندگی کارگران ارتباط معنی دار آماری وجود داشت ($r = -0/31$). افراد با گروه سنی و سابقه کاری بالاتر دارای کیفیت خواب و کیفیت زندگی پایین تری بودند. همچنین، زنان به نسبت مردان و افراد متاهل به نسبت افراد مجرد، کیفیت خواب و کیفیت زندگی پایین تری را تجربه می کردند. نتیجه گیری: با توجه به ارتباط معنی دار بین کیفیت خواب و کیفیت زندگی کارگران، پیشنهاد می شود که مدیران و سرپرستان صنایع و کارخانه ها برنامه زمان بندی کاری کارگران را به طوری طراحی کنند که کیفیت خواب کارگران و در نتیجه کیفیت زندگی آن ها بهبود یابد.

کلمات کلیدی:

Industrial workers, Quality of sleep, Quality of Life, Rotation shift, کیفیت خواب, کیفیت زندگی, کارگران صنعتی, شیفت چرخشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1757831>

