

## عنوان مقاله:

تاثیر پاندمی کرونا بر رفتار خواب نوجوانان: یک مطالعه سیستماتیک

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تازه های روانشناختی کاربردی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

مریم شتابی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، ایران

## خلاصه مقاله:

تاثیر پاندمی کووید-۱۹ بر خواب نوجوانان یک عنصر بنیادی از سلامتی آن ها است. پاندمی باعث تغییر الگوهای خواب نوجوانان در طول مراحل مختلف پاندمی و در سطح جهان شده است. تاثیرات اصلی شامل تغییرات در الگوی خواب و بیداری، افزایش استرس و نگرانی، و تاثیرات تغییر به یادگیری از راه دور بر روی دانشجویان دانشگاه است. همچنین، پاندمی فرصت هایی برای بهبود خواب نوجوانان نیز ایجاد کرده است، از جمله افزایش فرصت برای خواب کافی و بهبود کیفیت خواب. با این حال، تاثیر پاندمی بر خواب نوجوانان تحت تاثیر چندین عامل مانند استرس، اضطراب، تغییرات در روزه و آموزش، فعالیت ها و سبک زندگی، و پشتیبانی از خانواده و محیط اجتماعی قرار می گیرد. در نهایت، نیاز به تحقیقات طولانی مدت بیشتری در این زمینه و استفاده از روش ها و مداخلات موثر برای بهبود خواب نوجوانان وجود دارد.

## کلمات کلیدی:

تاثیر، پاندمی کرونا، رفتار خواب، نوجوانان، مطالعه سیستماتیک.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1879516>

