

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط احساس تنهایی با کیفیت خواب سالمندان مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت شهری و روستایی شهرستان ورامین سال ۱۴۰۱

محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 11، شماره 6 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

فائزه سادات حسینی - Shahed University

ناهید رژه - Shahed University

مریم جدید میلانی - Shahed University

خلاصه مقاله:

مقدمه: سالمندی یک دوره حساس در زندگی انسان محسوب می شود و توجه به چالش ها و نیازهای این مرحله، امری ضروری از نظر جسمی، روانی، و اجتماعی است. احساس تنهایی در این دوره به دلیل کاهش ارتباطات به وجود می آید و خواب بی کیفیت می تواند به اختلال در احساسات، اندیشه ها، و انگیزش افراد منجر گردد. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط احساس تنهایی با کیفیت خواب سالمندان مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت شهری و روستایی شهرستان ورامین در سال ۱۴۰۱، انجام شد. روش کار: پژوهش حاضر بر روی ۱۲۰ سالمند مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت شهری و روستایی شهرستان ورامین در سال ۱۴۰۱ صورت گرفت. روش نمونه گیری چند مرحله ای استفاده شد. ابتدا، شهرستان ورامین براساس نقشه به چهار خوشه تقسیم شد و سپس چهار مرکز جامع سلامت شهری / روستایی به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، با توجه به تعداد کل سالمندان شهرستان ورامین و تعداد سالمندان در هر مرکز (اطلاعاتی که از مرکز بهداشت ورامین تهیه شد، سهمیه هر مرکز بر اساس جمعیت تحت پوشش مشخص گردید. در ادامه، با استفاده از روش نمونه گیری مراجعه مستمر، سالمندان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه احساس تنهایی Los Angeles (University of California Loneliness Scale)، خواب Quality Sleep (Pittsburgh Sleep Quality Index) و آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد بین احساس تنهایی و کیفیت خواب، همبستگی عالی و مستقیم معنی دار وجود داشت ($p=0.001$ و $r=0.71$). همچنین، ۳۷ درصد واریانس تنهایی به وسیله کیفیت خواب تبیین می شود. کیفیت خواب با بتای ۰/۶۱ بصورت مثبت، تنهایی را پیش بینی می کند ($p=0.001$). نتیجه گیری: یافته های این تحقیق نمایانگر تاثیر و ارتباط بین احساس تنهایی و خواب سالمندان هست. نتایج این مطالعه می تواند به عنوان یک تصویر روشن برای درک بهتر اینکه چگونه احساس تنهایی بر خواب سالمندان تاثیر می گذارد، خدمت کند. این یافته ها می توانند در ارائه راهبردهای عملی جهت افزایش آگاهی خانواده و حتی سالمندان در جهت کاهش احساس تنهایی و اثرات مخرب آن بر کیفیت زندگی و خواب، مورد استفاده قرار گیرند. همچنین، از این نتایج می توان در سطح مسئولین سازمان های مرتبط با سالمندان برای اتخاذ سیاست ها و تدابیر مناسب در جهت مدیریت احساس تنهایی و بهبود کیفیت خواب سالمندان بهره برد.

کلمات کلیدی:

Aged, Loneliness, Sleep quality, احساس تنهایی، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1925050>

