

عنوان مقاله:

رابطه کیفیت خواب با عملکرد تحصیلی (مطالعه مروری)

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

معصومه اسمعیلی ویشکالی - دانشجوی کارشناسی پیوسته روانشناسی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

پردیس صیادامیدی - دانشجوی کارشناسی پیوسته روانشناسی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

خلاصه مقاله:

خواب زیست شناختی ترین و روانشناختی ترین حالت کنش طبیعی انسان تلقی می شود و یکی از نیاز های اساسی بشر است . از آنجا که انسان ها یک سوم زندگی خود را در خواب می گذرانند و بیش از ۳۰ درصد مردم از اختلالات خواب رنج می برند می توان گفت اختلالات خواب از بزرگترین و مهمترین اختلالات روانی می باشند . با توجه به این که در چند سال اخیر مشکلات و کیفیت خواب ، عملکرد تحصیلی جامعه علمی ما را تحت تاثیر قرار داده هدف از این مطالعه بررسی تاثیرات خواب بر عملکرد تحصیلی دانشجویان و دانش آموزان می باشد . بر اساس مرور مطالعات انجام شده در این زمینه می توان نتیجه گرفت بین کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی رابطه معنا داری وجود دارد . کاهش کیفیت خواب می تواند بر عملکرد تحصیلی اثر منفی بگذارد و بهبود آن نیز باعث عملکرد بهتر در تحصیل می شود .

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب ، عملکرد تحصیلی ، خواب آلودگی ، سلامت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954885>

