

عنوان مقاله:

آشفتگی خواب: مفهوم سازی، شیوع و مدل‌های سبب شناسی

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سلمان زارعی - استادیار مشاوره، دانشگاه لرستان

مریم سادات جلالی - کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر مرور مبانی نظری بی‌خوابی بود. در این پژوهش با مطالعه و بررسی مقاله‌ها و متون مختلف مفهوم سازی، شیوع، سبب شناسی و مدل‌های مختلف بی‌خوابی مورد بررسی قرار گرفت. بررسی نشان داد که ارائه تعریفی جامع و مختصر از بی‌خوابی دشوار است و بر اساس گزارش DSM-5 تخمین زده می‌شود که حدود یک سوم جمعیت عادی نشانه‌های بی‌خوابی را تجربه می‌کند. همچنین مشخص شد که بی‌خوابی به صورت همبود با بسیاری از اختلالات پزشکی و روانپزشکی، مثل درد و ناراحتی جسمی، عدم فعالیت در طی روز و مشکلات تنفسی، رخ می‌دهد و ممکن است با مشکلات موجود در ساعت بیولوژیک و کنترل دما توسط آن ارتباط داشته باشد. در نهایت مشخص شد که تاکنون مدل‌های مختلفی در رابطه با سبب شناختی بی‌خوابی ارائه گردیده که در آنها برای تبیین بی‌خوابی به عوامل رفتاری و روانشناختی اشاره شده است.

کلمات کلیدی:

آشفتگی خواب، مدل‌های خوابی، مقاله مروری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1984655>

