

## عنوان مقاله:

پیش بینی تاثیر کیفیت خواب و خودکنترلی بر بهزیستی روانشناختی و اعتیاد به خوردن در کودکان دبستانی استان اصفهان

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی و دومین همایش ملی زیستن با کیفیت از منظر روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مهتاب فتحی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

الهام خاقانی - دانش آموخته کارشناسی روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

ندا بیرجندی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر کیفیت خواب و خودکنترلی بر بهزیستی روانشناختی و اعتیاد به خوردن در میان کودکان دبستانی استان اصفهان است. تحقیق حاضر با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل، تلاش کرده است تا به درک عمیقتری از چگونگی تاثیرگذاری این عوامل بر رفتارهای غذایی و روانی کودکان برسد. جامعه آماری این مطالعه شامل تمامی کودکان دبستانی در استان اصفهان بوده، که از این میان، نمونه‌های بالغ بر ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شده‌اند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس‌های استاندارد ریزه شده برای سنجش کیفیت خواب، خودکنترلی و بهزیستی روانشناختی استفاده شده است. داده‌های حاصل از این مطالعه با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته، که شامل تکنیک‌های آماری نظیر تحلیل واریانس (ANOVA) و آزمون t مستقل بوده است. نتایج بدست آمده نشان دهنده ارتباط معنادار بین کیفیت پایین خواب و خودکنترلی ضعیف با کاهش بهزیستی روانشناختی و افزایش رفتارهای اعتیادآمیز به خوردن در کودکان است. که از پرسشنامه تشخیص اختلالات خوردن استیک و همکاران، پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ - PSQI و پرسشنامه خودکنترلی تانجی استفاده شده است. این یافته‌ها می‌توانند بین‌شهای مهمی را برای والدین، مربیان و برنامه‌ریزان سیاست‌های بهداشتی فراهم آورند تا استراتژی‌های مداخله‌ای موثرتری را برای بهبود کیفیت زندگی کودکان طراحی کنند. بر اساس نتایج این پژوهش، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی و ترویجی برای بهبود خودکنترلی و مدیریت استرس در میان کودکان توسعه یابد، که می‌تواند به طور موثری به کاهش اعتیاد به خوردن و بهبود بهزیستی کلی آنها کمک کند.

## کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، خودکنترلی، بهزیستی روانشناختی، اعتیاد به خوردن، تحلیل رگرسیونی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2010176>

