

عنوان مقاله:

بررسی کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد شاهرود

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

حسن ساغری - دانشجوی روانشناسی عمومی

علی اصغر نجفی - مربی دانشگاه پیام نور شاهرود

خلاصه مقاله:

خواب بعنوان یکی از مهمترین و عمده ترین بخش زندگی بشر است و کیفیت آن می تواند بر کارکردهای حرفه ای و ذهنی فرد بسیار تأثیر گذار باشد؛ در این میان دانشجویان بعنوان یکی از اقشار مهم جامعه بایستی نسبت به این مهمتوجه بیشتری داشته باشند. مطالعه حاضر با هدف بررسی کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه پیام نور شاهرود انجام شد. این پژوهش یک مطالعه مقطعی (توصیفی-تحلیلی) با حجم نمونه 350 نفر بود که با روش نمونه گیری طبقه ای براساس جنسیت انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ استفاده شد. داده ها پس از جمع آوری از طریق نرم افزار spss نسخه 16 و با استفاده از آمار توصیفی و آزمون های آماری و ضریب همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این تحقیق 34/86% نمونه ها مذکر و 65/14% مؤنث بوده و میانگین سنی دانشجویان 20 ± 2 سال بود. نتایج نشان داد رابطه معنی داری بین سن، جنس و وجود بی خوابی وجود نداشته ولی بین رشته تحصیلی و کیفیت خواب رابطه معنی داری مشاهده شد ($P \leq 0/05$). در مجموع 41/72% از دانشجویان کیفیت خواب مطلوب و 58/28% دارای کیفیت خواب نامطلوب بودند. با توجه به نتایج مطالعه حاضر و تأثیر خواب بر سلامت دانشجویان و پیشرفت تحصیلی آنها لازم است نسبت به بالا بردن آگاهی دانشجویان در مورد بهداشت خواب و رفع معضلات تأثیرگذار بر آرامش روحی و جسمی آنان اقدام مناسبی صورت پذیرد.

کلمات کلیدی:

خواب، کیفیت خواب، دانشجو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/430475>

