

عنوان مقاله:

کیفیت خواب و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پرستاری و مامایی کرمان

محل انتشار:

مجله بهداشت و توسعه، دوره 4، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رضوان علی میرزایی - کارشناس ارشد، گروه بهداشت همگانی، دانشکده پرستاری و مامایی رازی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

منصوره عزیززاده فروزی - مربی، مرکز تحقیقات علوم اعصاب، پژوهشکده نوروفارماکولوژی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

فرخ ابادری - استادیار، گروه بهداشت همگانی، دانشکده پرستاری و مامایی رازی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

سکینه محمدعلیزاده - مربی، مرکز تحقیقات فیزیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: ارتقاء کیفیت خواب یکی از مؤلفه های مهم در زندگی انسان است و می تواند به افراد در حفظ منابع انرژی کمک کرده و همچنین بر بسیاری از رفتارهای انسان تأثیر بگذارد. هدف این مطالعه بررسی کیفیت خواب و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پرستاری و مامایی کرمان بود. روش ها: در این مطالعه مقطعی، 349 دانشجو شرکت داشتند. جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه های مشخصات جمعیتشناختی، کیفیت خواب پیتس بورگ، صبحگاهی- عصرگاهی هورن- استبرگ، آشفته گی ذهنی و وضعیت خلقی صورت گرفت. اطلاعات به دست آمده با استفاده از آمار توصیفی، کای دو، آنالیز واریانس یک طرفه و رگرسیون لجستیک چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج: بیشتر دانشجویان مؤنث (79/4 درصد) بودند. با میانگین سن $22/69 \pm 5/24$ و مجرد (75/1 درصد) بودند. 71 درصد از دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب داشتند. نتایج آنالیز رگرسیون چند متغیره در این مطالعه، نشان داد که عادت به گوش دادن موسیقی قبل از خواب و وضعیت خلقی نامناسب (اضطراب، افسردگی، عصبانیت، خستگی، گیجی)، با کیفیت خواب نامطلوب رابطه مستقیم دارد. بحث و نتیجه گیری: نتایج، نشان دهنده شیوع بالای کیفیت خواب نامطلوب در دانشجویان مامایی و پرستاری بود. بنابراین کاربرد استراتژی هایی برای کاهش عوامل منجر به کیفیت خواب نامطلوب پیشنهاد می گردد. مطالعات بیشتر برای بررسی عوامل مرتبط دیگر هم توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، دانشجویان پرستاری و مامایی، خلق، تیپ صبحگاهی- عصر گاهی، استرس ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/515028>

