

عنوان مقاله:

بررسی رابطه بین سبک زندگی با کیفیت خواب در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشت در شهر رشت

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

آمنه فریدونی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

سلیمان کابینی مقدم - دکترای روانشناسی تربیتی و مدرس دانشگاه فرهنگیان رشت، رشت، ایران

حسین معصومی جهندی - دکترای روانشناسی تربیتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران

سجاد فلیحی - کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین سبک زندگی با کیفیت خواب در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشت در شهر رشت انجام شد. روش: روش تحقیق همبستگی و جامعه آماری آن 700 زن مراجعه کننده به مراکز بهداشتی شهر رشت در فاصله زمانی 3 ماهه آخر سال 92 بودند که تعداد 247 نفر به شیوه تصادفی خوشه ای انتخاب و به پرسشنامه های سبک زندگی و کیفیت خواب پاسخ دادند. داده های حاصل به روش تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان با نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد بین رشد معنوی و خودشکوفایی، مسیولیت پذیری دربار سلامت، مدیریت استرس، ورزش و فعالیت بدنی و تغذیه با کیفیت خواب در زنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). هم چنین سبک زندگی قادر به پیش بینی کیفیت خواب بود. نتیجه گیری: عادات، آداب و شیوه گذران زندگیگر تعریف مشخص و متناسب با الگوهای پذیرفته شده در جامعه باشد، عمده نگرانی ها و تشویش های موجود در زندگی راز بین خواهد برد. بدنبال این شرایط، افراد از کیفیت خواب قابل قبولی برخوردار خواهند بود.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، کیفیت خواب، زنان، مراکز بهداشتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/613458>

