

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه کیفیت خواب با وضعیت سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال 1398

## محل انتشار:

اولین کنگره پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

## نویسندگان:

سجاد بهاری نیا - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

مهديه خالقی - دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کیفیت خواب از شاخص های ذهنی مربوط به چگونگی تجربه خواب مانند میزان رضایت مندی از خواب و احساس پس از برخاستن از خواب تاثیر می پذیرد. مشکلات خواب می تواند سبب افزایش اختلالات روحی و روانی، کاهش سلامت عمومی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال در فرآیند یادگیری، خستگی، مشکل در انجام وظایف شغلی و تحصیلی و ناراحتی های جسمی شده و کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد. دانشجویان گروهی هستند که اختلال خواب در آنها رواج زیادی دارد. این مطالعه با هدف بررسی رابطه کیفیت خواب با وضعیت سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال 1398 انجام شد. روش بررسی: این مطالعه توصیفی، تحلیلی بود که در دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد انجام شد. دانشجویان جامعه مورد مطالعه را تشکیل دادند. حجم نمونه طبق فرمول، 150 نفر محاسبه گردید. به منظور انجام این مطالعه از 2 پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه اول مربوط به پرسشنامه کیفیت خواب (PSQI) و دارای 18 سوال بود و تعداد بسیاری از مطالعات انجام شده پایایی و روایی این پرسشنامه را تایید کرده است. پرسشنامه دوم مربوط به پرسشنامه وضعیت روان شناختی (DASS-21) و دارای 21 سوال بود. تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار SPSS نسخه انجام شد. یافته ها: بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش، 58 درصد از دختران و 42 درصد از پسران در این مطالعه شرکت کردند. بر اساس نتایج حاصله، کیفیت خواب 69 درصد از دانشجویان در سطح پایینی بود و در این میان کیفیت خواب پسران نسبت به دختران وضعیت نامطلوب تری را داشت. همچنین رابطه بین کیفیت خواب و سلامت روانی دانشجویان یک رابطه مستقیم معنی دار به دست آمد (به عبارت دیگر هرچه قدر کیفیت خواب دانشجویان پایین تر باشد)، سلامت روانی آنها وضعیت نامطلوبی دارد. نتیجه گیری: برنامه ریزی اجرای مداخلات روانشناختی توسط مسئولین دانشگاه و ادراه مشاوره دانشگاه با هدف ارتقای سلامت روانی دانشجویان دانشگاه می تواند سبب بهبود وضعیت کیفیت خواب آنان شود. همچنین برگزاری دوره ها و کارگاه های آموزشی توسط اداره مشاوره دانشگاه در این زمینه دارای تاثیرات زیادی می باشد.

## کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، سلامت روان، دانشجویان، دانشگاه علوم پزشکی یزد

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/996497>

