

عنوان مقاله:

مطالعه رابطه بین کیفیت خواب با شادی و نشاط (مورد مطالعه: پرستاران بیمارستان های شهر بیرجند)

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

هادی محمدپور - دکترای تخصصی مدیریت آموزشی، عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید بهشتی مشهد، خراسان رضوی، ایران.

احسان طوقی - کارشناس ارشد روانشناسی گرایش روانسنجی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد، خراسان رضوی، ایران.

خلاصه مقاله:

خواب یک فعالیت زیستی و پویایی است که در طول آن فرآیندهای حیاتی زیادی رخ می دهد که از زمان گذشته مورد توجه اکثریت اندیشمندان بوده است. سلامتی انسان با کیفیت و کمیت همین خواب در ارتباط است ولی در برخی از مشاغل به دلیل درگیری شایسته کاری از جمله قشر زحمتکش پرستاران این بی خوابی و کمبود خواب ملموس و عینی است که می تواند در روند بهبودی بیماران و ایجاد روحیه مثبت برای همکاران آنان موثر واقع شود. همین بی خوابی می تواند سطح شادی و نشاط را در این قشر تقلیل دهد. این پژوهش با هدف مطالعه رابطه بین کیفیت خواب با شادی و نشاط در پرستاران بیمارستان های شهر بیرجند انجام شده است. روش در این پژوهش از نوع همبستگی است. نمونه پژوهش با توجه به تعداد جامعه آماری، تعداد ۱۵۰ نفر از پرستاران بیمارستان های شهر بیرجند می باشد که به صورت تصادفی انتخاب شده اند. ابزار های این پژوهش، پرسشنامه های "کیفیت خواب پیترزبورگ" و "شادی و نشاط زارع و امین پور" بوده است که داده ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. یافته های این پژوهش نشان داد که بین کیفیت خواب با آراستگی ظاهری و کارایی فردی در پرستاران بیمارستان های شهر بیرجند رابطه معناداری وجود دارد ولی بین کیفیت خواب با مولفه های رضایت از زندگی، تعامل اجتماعی و کمک به دیگران رابطه معناداری وجود ندارد. هم چنین یافته های این پژوهش حاکی از این است که بین سطح کیفیت خواب در پرستاران زن و مرد تفاوت معناداری وجود دارد ولی بین سطح شادی و نشاط در پرستاران زن و مرد تفاوت معناداری مشاهده نگردید. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که بین کیفیت خواب با رضایت از زندگی در پرستاران بیمارستان های شهر بیرجند رابطه معناداری وجود ندارد که این یافته با نتایج پژوهش پاشیب و همکاران (۱۳۹۵) همخوان می باشد؛ البته پیشنهاد می گردد که این پژوهش در شهر های دیگر کشور هم انجام شود تا امکان تعمیم و مقایسه نتایج و یافته ها فراهم گردد.

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، شادی و نشاط، پرستاران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1197455>

