

رابطه سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی با کیفیت خواب پرستاران

شبیم فاتحی^۱، سارا دوبرادران^{۲*}

۱. واحد توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، ایران

۲. واحد توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره دوم، شماره ششم، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۲-۱

چکیده

خواب یکی از مهم‌ترین فرآیندهای چرخه‌ی شبانه‌روزی است که نقش زیادی در سلامت افراد دارد. از جمله مشاغلی که درگیر نوبت‌کاری و اختلال ناشی از آن هستند، گروه پرستاران می‌باشند، که برای بهبود روند خواب خود به راهبردهایی متوسل می‌شوند. از اهداف این مطالعه بررسی رابطه سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی با کیفیت خواب پرستاران شهر کرمانشاه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه پرستاران شهر کرمانشاه حدود (۹۰۰) نفر که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان تمامی بیمارستان‌های شهر کرمانشاه که در کل ۱۲ بیمارستان می‌باشد، تعداد ۵ بیمارستان که زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی بود انتخاب شد و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۶۹ نفر از پرستاران (زن و مرد) به صورت تصادفی انتخاب شد؛ اما با توجه به ریزش آزمودنی‌ها تعداد ۱۲۰ نفر وارد پژوهش شدند. با کسب رضایت از پرستارانی که حاضر به همکاری در پژوهش بودند، پرسشنامه‌های کیفیت خواب پترزبورگ (PSQL)، سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی توزیع شد و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره تحلیل انجام گرفت. نتایج نشان داد که سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی می‌تواند کیفیت خواب را در پرستاران پیش‌بینی کنند. بنابراین ارزیابی و شناخت کیفیت خواب و ارتباط آن با سلامت روان، کیفیت زندگی و سخت رویی می‌تواند رهنمودهای ارزشمندی را در زمینه بهبود کیفیت خواب پرستاران به همراه داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: سلامت روان، کیفیت زندگی، سخت رویی، کیفیت خواب، پرستاران.