

بررسی کیفیت خواب و استرس شغلی آتش نشانان شهرستان بندر انزلی

صدیقه مجرد^۱

۱- دانشجوی کارشناسی روانشناسی- موسسه ی آموزش عالی راهبرد شمال
s.mojarrad1995@gmail.com

چکیده

مقدمه: با توجه به اهمیت شغل آتش نشانی و داشتن مسئولیت نجات جان و مال مردم افراد در این شغل باید آمادگی و تمرکز لازم برای اقدام به موقع در شرایط خطر را داشته باشند و با توجه به اینکه عدم خواب مطلوب بر کاهش کارایی و تمرکز تاثیر بسزایی داشته و از آنجایی که این شغل جزء مشاغل پر استرس دسته بندی شده است در این مقاله رابطه بین کیفیت خواب و استرس شغلی مورد بررسی قرار گرفته است.

روش: از میان جامعه آماری شامل رشت و بندر انزلی، رضوانشهر، منطقه آزاد انزلی، و خمم با روش تصادفی ساده شهرستان بندرانزلی دارای 75 آتش نشان به عنوان نمونه انتخاب شد. برای جمع آوری داده از مصاحبه و پرسشنامه های استرس شغلی و کیفیت خواب پترزبورگ استفاده شد.

پرسشنامه ی استرس شغلی در نسخه ی ایرانی به روش آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن دارای اعتبار 0/78 و 0/65 میباشد. پرسشنامه کیفیت خواب نیز با روش آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن دارای پایایی 0/46 و 0/52 و اعتبار 0/86 میباشد و دارای هفت زیر مقیاس است که اختلالات خواب و مدت زمان خواب و اختلالات روزانه و... را بررسی میکند و داده ها با نرم افزار spss و روش همبستگی پیرسون تحلیل شده اند. نتیجه: بین کیفیت خواب و استرس شغلی کارکنان آتش نشانی همبستگی مثبت معنا داری مشاهده شد. ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح اطمینان 99% و خطای 1% برابر 0/761 میباشد که در سطح معناداری قرار دارد.

کلمات کلیدی: کیفیت خواب، استرس شغلی، اختلال خواب، اختلال روزانه، عدم خواب